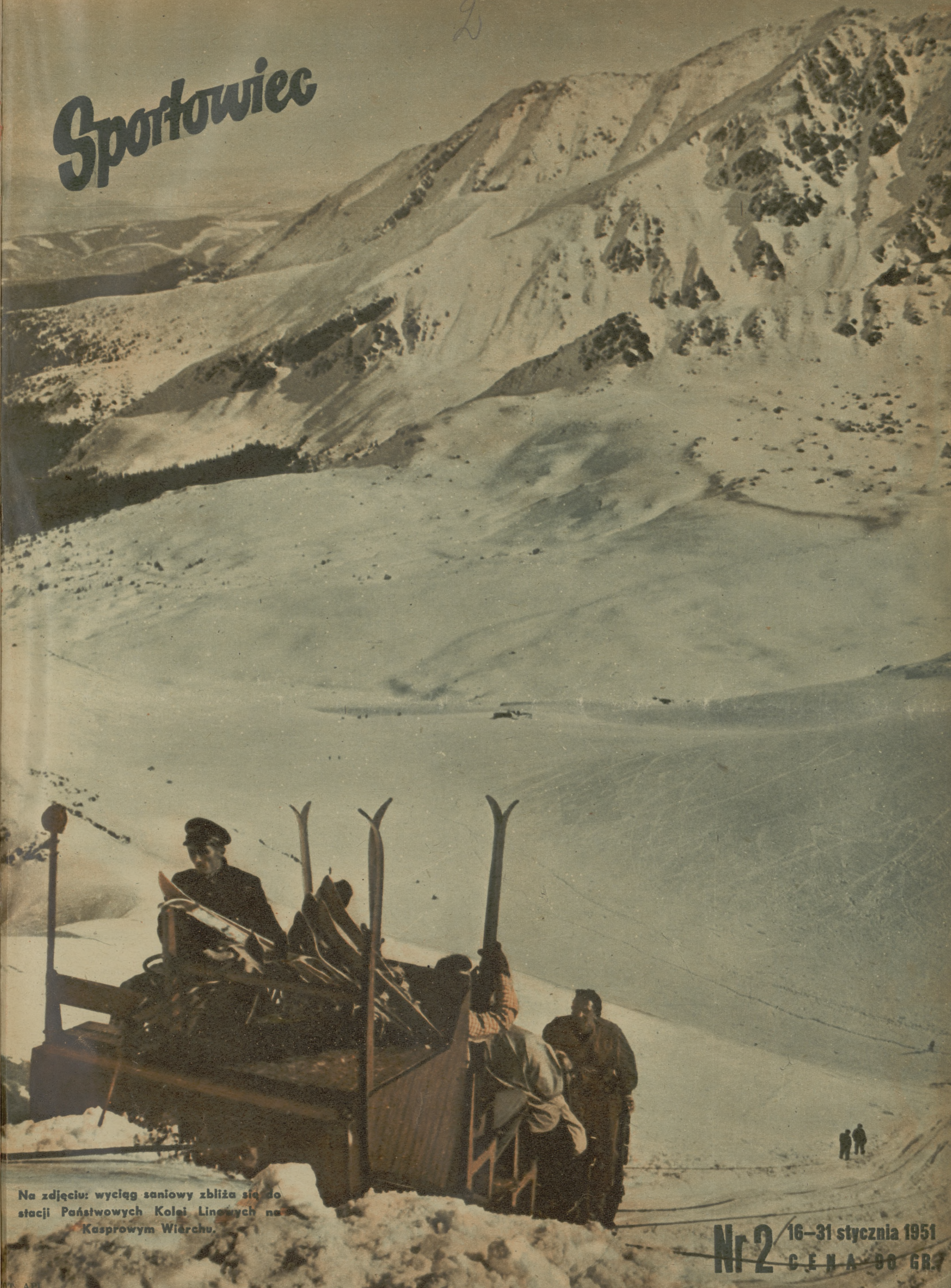
Sportowiec



Na zdjęciu: wyciąg saniowy zbliża się do stacji Państwowych Kolei Linowych na Kasprowym Wierchu.

FOT. API

Nr 2 16–31 stycznia 1951
CENA 90 GR.

W NASZYCH GÓRACH SPECJALNE URZĄDZENIA SPORTOWE, UŁATWIAJĄ UPRAWIANIE NARCIARSTWA.

O PRACY PROPAGANDOWEJ I IDEOWO-WYCHOWAWCZEJ W RUCHU SPORTOWYM

(Wyjątki z referatu sekretarza GKKF tow. Skrzypka wygłoszonego na III Plenum GKKF).

Poważne zadania, jakie stoją w dziedzinie kultury fizycznej i sportu na r. 1951, o których mówił w swym referacie przewodniczący GKKF tow. Motyka, wymagają znacznego rozszerzenia i organizacyjnego wzmocnienia naszej pracy w dziedzinie propagandy i wychowania sportowców.

Masy pracujące Polski, na czele z klasą robotniczą, zwycięsko i na wielu odcinkach przedterminowo realizują plan pierwszego roku 6-latki. Systematyczny, potężny wzrost naszej gospodarki narodowej, polityczna aktywizacja pracujących — miast i wsi podnosi obronność naszego kraju i stanowi poważny wkład w wielkie dzieło walki o pokój i postęp. Do realizacji planów budownictwa socjalizmu w Polsce trzeba zdrowych, silnych i wszechstronnie rozwiniętych ludzi. My sportowcy pracujemy na bardzo ważnym odcinku ogólnego planu przekształcenia naszych stosunków społecznych. Prezydent Bolesław Bierut w liście skierowanym do GKKF podkreśla doniosłe znaczenie rozwoju kultury fizycznej i sportu, jako ważnego środka do przekształcenia Polski w kraj zdrowych, mocnych i radosnych ludzi, zdolnych do wytężonej i ofiarnej pracy dla Ludowej Ojczyzny, dla zabezpieczenia i utrwalenia pokoju.

Traktując kulturę fizyczną i sport, jako jeden z najważniejszych środków wychowania ludzi pracy, a szczególnie młodzieży w duchu socjalistycznym, uchwała Biura Politycznego KC PZPR w sprawie kultury fizycznej i sportu z września 1949 r., wysunęła jako główne zadanie upowszechnianie kultury fizycznej, podniesienie poziomu ideowego i wychowawczego ruchu sportowego. Stwierdzić należy, że na bazie realizowania uchwał Biura Politycznego KC PZPR poprzez masową propagandę notujemy poważny wzrost zrozumienia przez społeczeństwo roli kultury fizycznej w Polsce. W bieżącym roku wzrosła znacznie ilość kół sportowych przy zakładach pracy, Ludowych Zespołów Sportowych i szkolnych kół sportowych. Notujemy wzrost poziomu ideowego i aktywności politycznej organizacji sportowych i sportowców.

Mimo tych osiągnięć na polu propagandy i pracy ideowo - wychowawczej w ruchu sportowym mamy jeszcze poważne niedociągnięcia i bardzo istotne braki.

Niedostatecznie wykorzystane są jeszcze środki propagandy masowej. Poziom organizowanej propagandy jest niski. W terenie bardzo dotkliwie daje się odczuć brak masowych wydawnictw ilustrujących dorobek w dziedzinie kultury fizycznej i sportu. Daje się odczuć brak wydawnictw i innych materiałów, które przyczyniłyby się do usprawnienia pracy organizacyjnej i propagandowej w ruchu sportowym. Propaganda kultury fizycznej i sportu nie znalazła dotychczas należytego miejsca w pracy ZMP i organizacjach masowych, odpowiedzialnych za rozwój kultury fizycznej i sportu, jak Zw. Zaw. i ZSCh.

Mimo aktywizacji politycznej sportowców, proces ich rozwoju ideowego, praca nad podniesieniem ich poziomu politycznego — są wciąż jeszcze za powolne. Dotyczy to zarówno szerokich rzesz sportowców, jak również kadry narodowej, sędziów, trenerów, działaczy sportowych. Aktyw sportowy jeszcze niedostatecznie walczy o nowe ideowe oblicze sportu polskiego, o właściwe zachowanie się sportowców na boiskach, stadionach, słabo jeszcze i z małym rezultatem, a często tylko formalnie walczy z dość licznymi wypadkami pijaństwa i huligaństwa wśród sportowców. Jedną z poważnych przyczyn istnienia takiego stanu rzeczy jest wciąż jeszcze niedostateczne i niezorganizowane wykorzystanie teoretycznych i praktycznych doświadczeń Związku Radzieckiego z dziedziny kultury fizycznej i sportu, jest brak zorganizowanej, długofalowej pracy polityczno - wychowawczej z kadrą, aktywem sportowym i sportowcami.

Dla upowszechnienia kultury fizycznej i podniesienia poziomu ideowego i wychowawczego w ruchu sportowym trzeba:

Po pierwsze:

Organizować i prowadzić propagandę kultury fizycznej i sportu wśród społeczeństwa tak, ażeby jak najszersze masy pracujących zrozumiały istotne państwowe znaczenie kultury fizycznej i sportu, tak— by wytyczna Prezydenta Bolesława Bieruta — że **umasowienie sportu, objęcie wychowaniem fizycznym najszerszych mas ludzi pracy miast i wsi, a zwłaszcza młodzieży— stanowi nie tylko poważny czynnik stanu zdrowotnego ludności, ale czyni ją również zdolną i sprawną do wykonania wielkich zadań stojących przed narodem polskim na drodze do nowego życia, do wzmocnienia siły dobrobytu i kultury Polski Ludowej** — stała się własnością wszystkich ludzi pracy.

Prowadzić pracę tak, by na bazie tego zrozumienia ruch sportowy stał się ruchem masowym, ogarniającym swym zasięgiem całą młodzież i szerokie rzesze pracujących — miast i wsi. W pracy tej należy stale wskazywać na wyższość sportu socjalistycznego nad sportem kapitalistycznym. Wskazywać, że kultura fizyczna i sport stały się własnością całego społeczeństwa i służą interesom mas pracujących. Zapoznawać społeczeństwo z przodującą kulturą fizyczną i sportem w Związku Radzieckim, zapoznawać z osiągnięciami krajów demokracji ludowej. Praca ta przyczyni się wydatnie do pogłębienia przyjaźni między narodami miłującymi pokój. Winniśmy zapoznawać społeczeństwo z naszym dorobkiem na polu kultury fizycznej i sportu, demaskować zgniliznę sportu burżuazyjnego, zwalczać i likwidować pozostałości jego w polskim ruchu sportowym.

Po drugie:

W celu podniesienia poziomu ideowego i wychowawczego w ruchu sportowym, trzeba **wychowywać** sportowców w duchu bezgranicznej miłości do naszej Ludowej Ojczyzny, rozwijać i wzmacniać przywiązanie do Ludowego Wojska, wychowywać ich w duchu serdecznej przyjaźni do naszego sojusznika — Związku Radzieckiego i krajów demokracji ludowej, rozwijać i umacniać w nich solidarność z walczącymi o swoje wyzwolenie i pokój narodami uciskanymi przez imperializm. **Demaskować** zbrodnicze poczynania imperialistycznych podżegaczy wojennych, aktywizować sportowców w ruchu obrońców pokoju. **Prowadzić** pracę wychowawczą wśród sportowców, hartować ich wolę zwycięstwa, wytrwałość, aktywność bojową, postawę, koleżeństwo i dyscyplinę, tzn. zmobilizować ich do masowego zdobywania norm SPO, do osiągania lepszych wyników i nowych rekordów w sporcie, tzn. zmobilizować sportowców do wykonania zadań postawionych przez Państwo Ludowe na odcinku planu w przemyśle i rolnictwie, na odcinku nauki w szkole.

Co i jak należy robić, aby te poważne zadania wykonać?

Stalin uczy, że opracowanie słusznej linii politycznej, to bardzo ważna robota, ale nie cała robota, że realizacja tej słusznej linii zależy od poziomu naszej pracy organizacyjnej. Dlatego wykonanie tych zadań zależy przede wszystkim od tego, jak zorganizujemy pracę, jak potrafimy wykorzystać środki będące w naszej dyspozycji dla realizacji tych zadań. Formy propagandy są różnorodne, jest ich szeroki wachlarz.

Właściwe zorganizowanie i przeprowadzenie wykładów, odczytów, pogadanek z dziedziny kultury fizycznej i sportu winny stać się poważnym elementem propagandy kultury fizycznej. Wykłady te i odczyty dadzą najlepsze rezultaty jeśli zorganizowane będą bezpośrednio na zakładach pracy, w Państwowych Gospodarstwach Rolnych, w Spółdzielniach Produkcyjnych, bezpośrednio na wsiach, w szkołach i innych większych skupiskach ludzi. Wykłady te i odczyty dadzą najlepsze rezultaty, jeśli żywe, płomienne słowo o sporcie socjalistycznym poniosą do mas ci, którzy sami dobrze znają sport, ci, którzy żyją tymi zagadnieniami.

Kto powinien podjąć się tej pracy? Czy są takie kadry?

Takie kadry propagandzistów mamy. Są to aktywiści sportowi, zasłużeni mistrzowie sportu, profesorowie, nauczyciele, wykładowcy wychowania fizycznego, trenerzy, sędziowie, dziennikarze sportowi, lekarze, etatowi i nieetatowi pracownicy kultury fizycznej. Należy tylko wymienionych zapraszać, pomagać im w organizowaniu i przeprowadzeniu odczytów, referatów czy rozmów. To są zadania stojące przed Komitetami Kultury Fizycznej wszystkich szczebli.

Bardzo dobre skutki propagandowe odnosi łączenie wykładów czy lekcji z pokazami sportowymi. Powodzenie każdego odczytu, czy lekcji zależy w wielkiej mierze od propagandowego przygotowania i wysokiego poziomu politycznego wygłoszonego referatu. Dążyć należy w naszej pracy, aby zagadnienia kultury fizycznej obejmowała problematyka pracy kulturalno-oświatowej w Domach Kultury, w klubach, świetlicach i czytelniach, związkach zawodowych, Związku Samopomocy Chłopskiej, Towarzystwie Przyjaźni Polsko-Radzieckiej, Lidze Kobiet, szkołach, Towarzystwie Wiedzy Powszechnej, szczególnie w Lidze Przyjaciół Żołnierza, Lidze Lotniczej, Lidze Morskiej i w innych masowych organizacjach społecznych.

Agitacja poglądowa, jest jedną z bardzo istotnych form propagandy.

— Czy my agitację wykorzystujemy?

— Tak, wykorzystujemy.

— Czy dobrze?

— Nie, nie dobrze.

Agitacja poglądowa musi odegrać poważną rolę w naszej pracy: barwne plakaty, tablice, plansze, wykresy i albumy wykazujące rozwój kultury fizycznej w Polsce Ludowej, Związku Radzieckim i w krajach demokracji ludowej popularyzujące idee i normy BSPO i SPO, mówiące o tym jak zdobywać te normy — mogą i powinny przyczynić się w poważnym stopniu do spopularyzowania kultury fizycznej w Polsce. Masowe wydawnictwa plakatów, afiszów, plansz, popularnych książek i broszur, rozpowszechnienie ich łącznie z hasłami, z fotogazetkami itp. na boiskach, pływalniach, stadionach, świetlicach, w Domach Kultury, w miejscach najbardziej uczęszczanych — stają się jednym z podstawowych zadań całego aktywu sportowego wszystkich szczebli.

Mamy w swych rękach tak poważny instrument propagandy, jakim jest prasa i radio — i ten instrument — trzeba powiedzieć krytycznie i samokrytycznie — jest niedostatecznie wykorzystany do publikacji artykułów ideologicznych i publicystycznych z dziedziny kultury fizycznej i sportu. Nasza prasa sportowa nie spełnia jeszcze w chwili obecnej roli organizatora i agitatora ruchu sportowego. Czynione próby w tej dziedzinie na łamach naszych dzienników sportowych są, lecz są to próby bardzo nieśmiałe i niewystarczające. Bardzo niewiele pisze się o działalności kół i LZS-ów. Wymiana doświadczeń lepszych form pracy, popularyzacja przodowników pracy, aktywnych sportowców, popularyzacja sławnych mistrzów i rekordzistów, najlepszych trenerów i sędziów, profesorów i nauczycieli, wymiana doświadczeń na tym polu przez redakcje naszych dzienników nie jest organizowana. Stwierdzić należy z naciskiem, że Komitety Kultury Fizycznej, aktyw ruchu sportowego nie pomaga należycie w tej pracy naszej młodej sportowej prasie.

Dobrze zorganizowane imprezy masowe mają przeważnie potężną siłę propagandową i są jednym z omawianych czołowych elementów propagandy. Troską każdego komitetu winno być, by w takiej imprezie masowy udział brali sportowcy, szerokie rzesze widzów, by tak sportowcy jak i widzowie rozumieli istotny sens i cel tej imprezy — (o czym w referacie swym mówił przewodniczący GKKF). Dlatego każda impreza winna być należycie organizacyjnie przygotowana i należycie spopularyzowana.

Takie ustawienie pracy organizacyjnej na odcinku propagandy kultury fizycznej i sportu może zapewnić nam masowy rozwój ruchu sportowego w Polsce, może zabezpieczyć wykonanie zadań na tym odcinku; zadań postawionych w referacie przewodniczącego GKKF przed ruchem sportowym (patrz: „Sportowiec" Nr 1 z rb.).

Co należy robić, by wykonać zadanie postawione w dziedzinie pracy ideowej i wychowawczej w ruchu sportowym?

Wychowanie polityczne sportowców, ich poziom ideologiczny, organizacyjny i sportowy zależy w głównej mierze od kadry, która prowadzi prace w ruchu sportowym, od jej politycznego i ideologicznego wyrobienia.

Prezydent Bierut w referacie na IV plenum KC PZPR wskazał, że **wychowanie ideologiczne stanowi jedną z podstawowych dźwigni wzrostu kadr i przytoczył wyjątek z przemówienia tow. Stalina na XVIII Zjeździe Partii: „Należy uznać za pewnik — mówił tow. Stalin — że im wyższy poziom polityczny i uświadomienie marksistowsko - leninowskie pracowników jakiejkolwiek dziedziny pracy państwowej i partyjnej, tym wyższy jest poziom samej pracy, tym bardziej jest ona owocna i tym większe są wyniki, i przeciwnie — im niższy jest poziom polityczny i uświadomienie marks. - leninowskie pracowników, tym możliwsze jest fiasco i niepowodzenie w ich pracy, tym możliwsze jest wyjałowienie i przerodzenie się samych pracowników w ograniczonych małostkowych praktyków, tym możliwsze jest ich zwyrodnienie".**

Podstawowym elementem wychowania naszej kadry winno być włączenie jej do aktywnej pracy społeczno - politycznej i zorganizowanie dla niej systematycznej pracy politycznej. Należy dążyć by wykładowców, trenerów, sędziów, aktywistów społecznych i pracowników komitetów — członków partii włączyć do organizowanych kół szkolenia partyjnego. Należy dążyć do tego, by cała nasza kadra brała czynny udział w organizowanych wykładach i odczytach na tematy ogólnopolityczne.

Nasze uczelnie AWF, wyższe uczelnie WF i WOS-y winny być kuźnią nowych kadr dla ruchu sportowego. Bardzo odpowiedzialne zadanie wychowania przyszłych budowniczych sportu socjalistycznego spoczywa na profesorach, wykładowcach i nauczycielach tych uczelni. Zmobilizowanie kolektywów pedagogicznych tych uczelni do zorganizowanego studiowania podstawowych dzieł marksizmu-leninizmu, mających związek z ich pracą, do organizowania dyskusji na temat istoty i metody socjalistycznego wychowania młodzieży — jest nieodzownym warunkiem właściwego wychowania nowych kadr. Bowiem studenci wymienionych uczelni, słuchacze kursów wychowania fizycznego będą w terenie organizować i prowadzić pracę propagandowo - wychowawczą w sporcie. Programy tych uczelni nie uwzględniają jeszcze w dostatecznym stopniu metodyki pracy politycznej i wychowawczej. Koniecznym jest więc wprowadzenie do programu tych uczelni zagadnienia metodyki pracy politycznej i wychowawczej ze sportowcami. Naszej młodej kształcącej się kadrze sportowej należy poświęcić wiele uwagi i opieki. Jest ona bowiem w sporcie naszym złotym funduszem.

Stary ustrój obszarniczo - kapitalistyczny pozostawił nam niesławną spuściznę. W świadomości niektórych naszych sportowców tkwią jeszcze szkodliwe, obce pozostałości burżuazyjnej moralności sportowej. Wyłażą one u niektórych zawodników w postaci huligaństwa i braku dyscypliny. Szczególnie dotkliwie daje się to odczuć na zawodach piłki nożnej. Częste są jeszcze niestety wypadki używania a nawet nadużywania alkoholu przez sportowców. Z pijaństwem trzeba skończyć

wym zadaniem.

Poważną rolę na polu wychowania sportowców i reedukacji sportowców mają do spełnienia trenerzy, sędziowie i działacze społeczno - polityczni. Zorganizowanie systematycznego szkolenia politycznego dla tego aktywu społecznego i zorganizowanie pracy politycznej z zasłużonymi mistrzami sportu i rekordzistami oraz ligowymi drużynami, zorganizowanie specjalnej pracy ideologiczno - wychowawczej z członkami kadry narodowej (a wśród niej niestety zdarzają się też wypadki niewłaściwego zachowania się) oraz z zespołami reprezentującymi barwy narodowe — jest istotnym i bardzo ważnym ogniwem w naszej pracy wychowawczej. Pracownicy Komitetów Kultury Fizycznej będą mogli łatwiej i szybciej rozwiązywać trudne problemy ich pracy, jeśli będą systematycznie i w sposób zorganizowany przerabiać, omawiać i dyskutować zagadnienia polityczne i zagadnienia istoty i charakteru sportu socjalistycznego. Jeśli będą omawiać zagadnienia doświadczeń teorii i praktyki kultury fizycznej w Związku Radzieckim. Dziennikarze sportowi winni w sposób zorganizowany przeprowadzić dyskusje na temat założeń ideologicznych sportu socjalistycznego.

Jednym z podstawowych warunków powodzenia pracy kadr jest właściwe wykorzystanie doświadczeń Związku Radzieckiego z dziedziny teorii i praktyki kultury fizycznej. Brak materiałów w terenie, mówiących o tych doświadczeniach z jednej strony i brak zainteresowania niektórych działaczy sportowych z drugiej — nie sprzyjały należytemu rozwojowi ideologicznemu i fachowemu naszej kadry.

Poziom naszego sportu nie dorównuje poziomowi sportu radzieckiego. Wszystkich wzorów radzieckich w dziedzinie kultury fizycznej i sportu mechanicznie w naszym ruchu sportowym stosować nie można, ale byli tacy „działacze sportowi", którzy pod płaszczykiem troski o życiowe wykorzystanie tych doświadczeń zmniejszali ich wagę i starali się wykazać, że te doświadczenia nie mogą i nie powinny być dla nas wzorem — sami z nich nie korzystali i przeszkadzali korzystać innym. Tego rodzaju teorie są niewątpliwie odbiciem tzw. „polskiej drogi do socjalizmu" i w poważnym stopniu zaciążyły na dotychczasowej naszej pracy. Należy więc szerzej i śmielej korzystać z doświadczeń radzieckich.

Pracę wychowawczą w kole, LZS-ie prowadzić należy w ścisłej łączności z organizacją partyjną i młodzieżową. Jak największą ilość sportowców włączyć w szeroką sieć szkolenia politycznego, w sieć lekcji i wykładów organizowanych przez Partię, ZMP, Zw. Zaw., ZSCh. Dążyć do tego, by wszyscy sportowcy brali aktywny udział w pracy społeczno-politycznej w miejscach pracy i nauki. Sportowcy w LZS-ach winni stać się poważnym aktywem w walce o przebudowę wsi, w walce z wrogiem klasowym o spółdzielczość produkcyjną.

Poważną dziedziną pracy wychowawczej sportowców winny być organizowane w ramach kół, LZS, SKS i klubów pogadanki i dyskusje na tematy obronności kraju. Ludowego Wojska. Dużą pomoc w tej pracy może i powinien oddać agitator młodzieżowy — ZMP-owiec. Należy wykorzystywać prasę sportową i z tą prasą, poprzez korespondentów w terenie, mieć stały kontakt.

Bazą dla pracy ideowo - wychowawczej w kole, jednym z miejsc zorganizowanej propagandy kultury fizycznej, winna stać się świetlica i czytelnia. W świetlicach trzeba zorganizować kąciki sportowe umieszczające w nich gazetki, popularyzować osiągnięcia przodowników, mówić o wykonanych zobowiązaniach, założyć honorową tablicę itp. Organizować wieczory artystyczne o tematyce sportowej, odczyty i pokazy sportowe, przeprowadzić naukę pieśni. W zakresie przygotowania do zdobycia odznaki BSPO i SPO organizować grupy samokształcenia, na których omawiać tematy przeznaczone dla opanowania norm na odznakę, dla lepszej organizacji pracy na odcinku kultury fizycznej, dla osiągnięcia ilościowych i jakościowych wyników w sporcie.

W celu większego rozwoju inicjatywy, należy w jak najszerszym zakresie wykorzystać w swej pracy metodę współzawodnictwa. Brygady Faska i inicjatywa Zrzeszenia Sportowego „Stal" — Poznań — winny być bodźcem dla masowego rozwoju współzawodnictwa w ruchu sportowym.

Smiało trzeba praktykować, organizować ruch łączności między sportem miast, fabryk a sportem wsi. To przyniesie nam kolejno korzyści i olbrzymie uaktywnienie sportu wiejskiego.

Organizacje sportowe zrzeszają w swoich szeregach przeważnie młodzież i w tym duży procent w wieku przedpoborowym. Przygotowanie tej młodzieży do zaszczytnej służby w wojsku jest bardzo poważnym, istotnym elementem naszej pracy. Należy dołożyć starań, ażeby przygotowując młodzież do pełnienia służby, zmobilizować ją do zdobycia odznaki SPO. Także i tu bardzo ważnym będzie nasz wkład w dzieło przygotowania naszej młodzieży do służby dla obrony kraju.

W podniesieniu poziomu naszych kół, szczególnie na wsi, należy w maksymalnym stopniu wykorzystać tych, którzy wrócili z wojska do rezerwy. Należy wykorzystać i oprzeć się w większym niż dotychczas stopniu o aktyw ZMP, o sportowców ZMP-owskich. Młodzież ZMP-owska w zasadzie stała się aktywem ruchu sportowego, szerzy młodzieńczy entuzjazm, przoduje w walce o upowszechnienie kultury fizycznej i jej ideologiczne oblicze. W roku 1951, w związku z ogromem zadań, które stoją przed nami, aktyw sportowy ZMP, aktywiści ZMP-owcy — mogą i powinni stać się pierwszymi bojownikami w walce o realizację zadań postawionych w referacie przewodniczącego GKKF, w walce za przykładem młodzieży komsomolskiej — o zdobywanie odznaki młodych patriotów, odznaki SPO. Mogą i powinni sportowcy ZMP-owcy stać się potężnym aktywem, który realizować będzie zadania postawione przed ruchem sportowym na rok 1951 przez GKKF.

Istotnym elementem pracy ideowo - wychowawczej jest budzenie inicjatywy mas sportowców i ich aktywizacja. Poważne zadania, które stoją przed nami w r. 1951 można należycie wykonać tylko wówczas, gdy każdy działacz sportowy i każdy sportowiec aktywnie walczyć będzie o ich realizację.

Podstawowym zadaniem pracy ideowo-wychowawczej ze sportowcami winno być w pierwszym rzędzie doprowadzenie do ich świadomości zadań na rok 1951 i na tej bazie mobilizacja sportowców nie tylko do wykonania ale i przekroczenia tych zadań. Właściwy poziom i organizacja propagandy i pracy ideowo - wychowawczej ma niezwykle doniosłe znaczenie dla dalszego rozwoju kultury fizycznej. Zagadnienie to winno zająć czołowe miejsce w działalności wszystkich instancji kierowniczych w ruchu sportowym. Całokształt tej pracy propagandowo - wychowawczej w ruchu sportowym organizują i są za nią odpowiedzialne KKF, Rady Zrzeszeń, Zarządy Kół i zespoły sportowe. Personalnie odpowiada jeden z wiceprzewodniczących KKF, Rad Zrzeszeń, Zarządów Kół i Zespołów.

Niektórzy działacze sportowi uważają, że praca ideowo-wychowawcza ze sportowcami to zadanie tylko ZMP. Stanowisko takie jest niesłuszne.

Praca ideowo - wychowawcza ze sportowcami jest sprawą całego — podkreślam — całego aktywu sportowego. W pracy tej, rzecz jasna, ZMP odgrywa bardzo istotną i zasadniczą rolę, bez tego aktywu nie może być mowy o wzmożeniu pracy ideowo - politycznej, ale to nie znaczy, że cała praca ideowo-wychowawcza spoczywa tylko na aktywie ZMP. Nieodzownym warunkiem właściwego poziomu pracy ideowo - wychowawczej jest systematyczna kontrola i udzielanie pomocy w tej pracy terenowi. Kierownicze instancje ruchu sportowego winny systematycznie, w ustalonych okresach, analizować stan tej pracy na ich terenie oraz udzielać konkretnej pomocy podległym sobie organizacjom sportowym. Poważne zadania, które stoją przed nami w r. 1951 wymagają od nas wszystkich dużej świadomości politycznej i przygotowania fachowego, wymagają od nas dyscypliny i organizacji pracy. Wszystkie instytucje ruchu sportowego, każda na swoim odcinku, winny pozostać w trwałym kontakcie roboczym z terenowymi organizacjami partyjnymi ZMP, Radami Zw. Zaw., i Radami Narodowymi. W pracy swej w maksymalnym stopniu oprzeć się na aktywie ZMP. W codziennej swej pracy systematycznie korzystać z doświadczeń Związku Radzieckiego w dziedzinie kultury fizycznej i sportu.

Przy zachowaniu tych warunków, w oparciu o pomoc i opiekę Partii, Rządu Polski Ludowej, postawione zadania, których realizacja stanowić będzie niewątpliwy wkład w ogólne dzieło budowy podstaw socjalizmu i trwałego pokoju możemy wykonać i bezwzględnie wykonamy.

ZDOBYWAJĄC ODZNAKĘ

SPO

WALCZYSZ O POKÓJ

ZASŁUŻONA MISTRZYNI SPORTU

JADWIGA GŁAŻEWSKA



Łódź przedwojenna. Miasto wyzysku i bezrobocia. Bezbarwne szare miasto robotnicze. W tym mieście urodziła się i wychowała córka kolejarza, Jadwiga Głażewska, jeden z najwszechstronniejszych talentów sportowych Polski.

Silna i szybka, rosła i rozwijała się w gromadzie chłopaków, w gromadzie swych ośmiu braci i ich kolegów. Wcześnie zapoznała się ze sportem i zrosła się z nim na całe życie. Każdą dyscyplinę sportu, każde ćwiczenie opanowywała z łatwością. Biegła szybciej od swoich rówieśniczek, skakała dalej od nich. Zimą na drewnianych łyżwach, sporządzonych własnymi rękoma mknęła wraz z chłopakami po zamarzniętych łódzkich stawach.

Wcześnie pochłonął ją sport wyczynowy. Już przed wojną osiągnęła kilka doskonałych wyników, i to w różnych gałęziach sportu; była reprezentantką Polski w hazenie i koszykówce.

Lata wojny i okupacji spędza Głażewska w Łodzi. Są one dla niej również ciężkie i tragiczne, jak dla każdego Polaka. W tym okresie traci pięciu braci. Pracuje ciężko, sport uprawia ukradkiem.

Przychodzi wreszcie dzień wyzwolenia. Czerwone sztandary odkrywają nową kartę w historii robotniczej Łodzi. Nowa karta odwraca się również w karierze sportowej Jadwigi Głażewskiej, która z dnia na dzień staje się lepszą, szybszą łyżwiarką. Zimą 1947 roku, Przyborowski — mistrz okręgu łódzkiego w jeździe szybkiej na lodzie — widząc Głażewską trenującą hokeja ze swymi klubowymi kolegami — mówi:

„Jadwiga, musisz stanąć do mistrzostw Polski. Jeździsz lepiej od wszystkich zawodniczek!" ...Głażewska przypina po raz pierwszy panczeny i zdobywa pierwszy mistrzowski tytuł w biegu na 1000 m. Od tego dnia przerzuca się na łyżwiarstwo. Sprawność, szybkość i wytrzymałość — zdobyte w wielu latach treningu — pomagają jej do zagarnięcia tytułów mistrzowskich na wszystkich dystansach bieganych przez kobiety.

W lutym 1950 roku Jadwiga Głażewska dostępuje zaszczytu reprezentowania Polski w jeszcze jednej dyscyplinie sportu —— łyżwiarstwie. Jedzie na kobiece łyżwiarskie mistrzostwa świata do Moskwy.

W swej dotychczasowej karierze zawodniczej, Głażewska zwiedziła już wiele krajów Europy; była w Bułgarii, we Włoszech, Francji, Czechosłowacji. Wyjazd do Moskwy, stolicy potężnego Związku Radzieckiego, wydawał się jej nieosiągalny — nawet w marzeniach. Nawet w marzeniach nie przypuszczała, że stanie na jednym starcie z mistrzynią świata i ZSRR — Marią Isakową, że otrzyma z jej rąk — jako symbol przyjaźni — panczeny, które zawiodą ją do nowych sukcesów i mistrzowskich tytułów.

Pobyt w Moskwie pozostawił na Głażewskiej niezapomniane wrażenia. Serdeczna gościnność gospodarzy, wzorowa organizacja mistrzostw, kontakt z najlepszymi na świecie radzieckimi łyżwiarzami nie tylko wiele ją nauczył, ale pozwolił jej poznać i naocznie ocenić ludzi radzieckich i sport radziecki.

W Moskwie wielkie wrażenie wywarły na Głażewskiej powszechność i popularność sportu łyżwiarskiego. Widok robotnika czy pracownika umysłowego zdążającego do pracy z łyżwami i udającego się bezpośrednio po niej na lodowisko, jest widokiem codziennym. Sport łyżwiarski uprawiają dzieci i dorośli, a uprawiają go do późnego wieku, zachowując przy tym pełny kunszt jazdy na lodzie.

Głażewska ma ambitne plany. Ambitne, ale usprawiedliwione jej dotychczasowymi wynikami, jej wytrwałością w treningu, wreszcie jej niezłomną wolą zwycięstwa. Z okazji 33 rocznicy Rewolucji Październikowej mistrzyni Polski podjęła zobowiązanie — jeszcze w bieżącym sezonie łyżwiarskim pobić kobiece rekordy Polski w jeździe szybkiej na lodzie, na wszystkich dystansach.

Będąc czynną zawodniczką, Jadwiga Głażewska jest równocześnie czynnym działaczem sportowym i sumiennym pracownikiem. Mianowana inspektorem Wydziału Związków Sportowych w Wojewódzkim Komitecie Kultury Fizycznej w Łodzi, z całym właściwym sobie zapałem pracuje nad rozwojem i umasowieniem sportu zawodniczego swego rodzinnego miasta. Nie ogranicza się tylko do pracy zawodowej.

Pracuje jako działacz sportowy, pełniąc równocześnie funkcję kierownika trzech sekcji kobiecych: lekkoatletycznej, piłki ręcznej i łyżwiarskiej.

Pomimo wytężonej pracy społecznej i zawodowej, Głażewska znajduje jeszcze wolny czas na szkolenie swoich następczyń — przyszłych kadr zawodniczych. Na lodowisku otacza ją stale grono młodych dziewcząt, które wprowadza Głażewska w arkana jazdy szybkiej na lodzie, ciesząc się z szybkich postępów swych uczennic.

Władze sportowe Polski Ludowej — biorąc pod uwagę dotychczasowe zasługi Jadwigi Głażewskiej na polu sportowym i uzyskiwane przez nią wyniki, jej wkład pracy nad rozwojem sportu ludowego, aktywny udział w życiu politycznym i społecznym — nadały jej tytuł Zasłużonej Mistrzyni Sportu.

H. Rozwadowska

ŻEGLARSTWO LODOWE



Żeglarstwo lodowe należy do jednych z najbardziej ciekawych i emocjonujących sportów. Najodpowiedniejsze do uprawiania tereny, położone na wschodzie i północy naszego kraju, swoim korzystnym klimatem, nawet przy łagodnej zimie, stwarzają wystarczające możliwości dla uprawiania tego sportu.

Jaką szybkość osiągają bojery?

Bojer z żaglem o powierzchni 15 m² osiągnął na mazurskich jeziorach, na dobrym szklistym lodzie rekordową szybkość 127 km/g. i to przy sile wiatru 9 m/sek.

Ubiór.

Jednym z bardzo ważnych czynników przy żeglarstwie lodowym jest ciepły ubiór. Żeglarze powinni się ubrać w ciepłą wełnianą bieliznę, grube pończochy, grube płaszcze lub w watowane względnie futrzane kombinezony, w rękawice, pilotki i w wełniany swetr, gdyż siedząc bez ruchu na ślizgowcu, w czasie szybkiej jazdy, odczuwa się ostry wiatr i zimno w trójnasób. Przy gładkim lodzie noszą żeglarze tak zwane raki (rodzaj kolcy) przypinane do butów. Na wiosnę, gdy już na lodzie pojawia się woda, używa się gumowych butów.

Jeździć na bojerach można tylko wówczas, gdy powłoka lodowa ma co najmniej 10 cm grubości. Początkującym ku przestrodze podajemy, aby nie manewrowali w pobliżu brzegu, pomostów lub innych urządzeń portowych. Do najnieprzyjemniejszych przeszkód należą tafle lodowe zepchnięte jedne na drugie. Spiętrzony w ten sposób lód należy ostrożnie przejechać pod prawym kątem.

Wskazane jest również trzymanie się w pewnej dość dużej odległości od innych ślizgów, gdyż wiele ślizgów ma tendencje w czasie szkwału, niezależnie od woli sternika kręcić się wokoło swej osi. Żeglarze nazywają ten nieprzewidziany manewr — „korkociągiem".

Skoro rozpocznie się już okres łowienia ryb pod lodem, należy miejsca otwarte, które z zasady są dla przestrogi oznaczone gałęziami względnie wiechami, w pewnej dość znacznej odległości ominąć.

Zasadniczo sztuki żeglowania lodowego uczy się człowiek od starszych kolegów. Ci starzy „siwosze" lodowi chętnie udzielają rad i wskazówek młodszym i początkującym. Żeglarstwo lodowe omawiają szczegółowo 2 broszury: 1) Żeglarstwo w zimie. Biblioteczka Harcerskich Drużyn Żeglarskich pod redakcją Witolda Bublewskiego. Warszawa, Księgarnia Wojskowa.

2) Mikołaj Osiński. Krótki Podręcznik Jachtingu Lodowego. Biblioteczka Sportowa Nr 45 Warszawa, Księgarnia Wojskowa.

W broszurkach wyżej podanych znajdziemy między innymi teorię żaglowania, sposób budowy ślizgu, przepisy regatowe, i to wszystko, co może zainteresować początkującego, jak i doświadczonego żeglarza lodowego.

Na pierwszym miejscu w rozwoju naszego żeglarstwa lodowego stoją Chojnice, gdzie żeglarze na jeziorze Charzykowskim znaleźli idealny teren żeglarski. Gdy przed laty pierwsze ślizgi przed zdumionymi oczyma mieszkańców wioski Charzykowy kręciły się w opętańczych „korkociągach" — żeglarstwo lodowe stawiało pierwsze kroki. Patrząc na te ślizgi (konstrukcji szwedzkiej z bukszprytem, o powierzchni 10 m² żagla, z korpusem zbudowanym w kształcie trójkąta z żelaznymi płozami) z perspektywy lat, śmiać się trzeba na wspomnienie, kiedy to jeszcze niedoświadczeni sternicy wpadali częstokroć w „korkociągi" i cała załoga w mig wylatywała ze ślizgu, wyrzucana siłą odśrodkową — ślizgając się na własnym siedzeniu — kilkanaście ładnych metrów po lodzie.

Przed wojną, wskutek różnych trudności, sport bojerowy rozwijał się bardzo wolno. Właściwy rozwój żeglarstwa lodowego zaznacza się dopiero po wojnie. Przystąpiono do stworzenia zniszczonej przez okupanta flotyli, unowocześniając ją bardzo znacznie. Odbywają się z roku na rok nowe kursy instruktorskie, stwarzające nowe kadry żeglarzy. Poszczególne zrzeszenia kładą coraz większy nacisk również i na rozwój tego sportu. I tak ZS „Kolejarz" Chojnice planuje pod kierownictwem znanego instruktora sportu lodowego ob. Władysława Grzecy urządzenie kursu szkoleniowo - teoretycznego i praktycznego dla wszystkich miłośników tego sportu. W bogatym programie sportów zimowych przewiduje się również urządzenie regat dalekobieżnych na trasie 28 km. Dogodne urządzenia sportowe istniejące w Charzykowach mają wszelkie dane ku temu, aby ten sport objął szersze grono zwolenników żeglarstwa lodowego.

O. Weiland





ZAPRAWA I TRENING NARCIARSKI NA SPO

Wprowadzenie biegów i skoków narciarskich do prób na odznakę „Sprawny do Pracy i Obrony" przyczyni się znacznie do rozpowszechnienia tego sportu wśród szerokich mas młodzieży i starszych.

Trenuj racjonalnie i planowo

Chcąc trenować racjonalnie, należy rozplanować trening i konsekwentnie go realizować, gdyż inaczej trudno będzie zachować zasadę **stopniowania wysiłków**, przestrzeganie której doprowadza do coraz lepszych wyników, do lepszej formy. Każdy musi rozstrzygać sam o swoim treningu: czy trening ma być łagodniejszy czy ostrzejszy, czy więcej należy pracować nad zdobywaniem wytrzymałości, czy też szybkości.

Do tego pierwszego treningu na nartach dobrze przygotuj się kondycyjnie przez uprawianie gimnastyki, marszobiegów i piłki ręcznej.

Gdy spadnie śnieg... przerwij trening kondycyjny i rozpocznij **bardzo ostrożnie** wyjazdy w teren. Nie biegaj na siłę. Trenuj spokojnie nie myśląc początkowo o zdobywaniu szybkości ani wytrzymałości; pierwsze wyjazdy poświęć na zdobywanie podstawowych umiejętności narciarskich, a więc równowagi (balansu) biegu, długiego, ekonomicznego, równego poślizgu, spokojnego równego rytmu biegu i oddechu, dobrze skoordynowanej pracy wszystkich mięśni.

W celu szybszego opanowania biegu narciarskiego zaleca się, nawet doświadczonym narciarzom, rozpoczynać sezon **trenowaniem bez kijków.** Kijki mają służyć wyłącznie do przyśpieszenia szybkości biegu, a nie — jak wielu jeszcze błędnie sądzi — do podtrzymywania zachwianej równowagi. Na nartach nie należy biegać ani skakać, lecz ślizgać się, pamiętając o energicznym odpychaniu się nogą zakroczną i o energicznym przerzuceniu ciężaru ciała na nogę wykroczną.

Starać się narty jak najmniej odrywać od śniegu. Do pierwszych treningów wybierać teren falisty, łatwy, by nie zakłócać rytmu biegu i oddechu.

Pamiętać, że w zasadzie więcej należy pracować nad wyrobieniem **wytrzymałości aniżeli szybkości.**

W czasie zaprawy dużo uwagi poświęcić podejściom, które zwykle decydują o osiągniętym czasie biegu. Na podejściach nie zmieniać rytmu, a skracać raczej długość kroku. Mocniej pracować kijkami. Po opanowaniu różnych kroków narciarskich z jedno i obustronnym przenoszeniem i pracą kijków, należy przystąpić do wyrabiania wytrzymałości i szybkości biegu.

Wyrabianie szybkości i wytrzymałości

Doskonałym sposobem wyrabiania wytrzymałości i szybkości **jest bieganie szybkie i wolne na przemian.** Na przykład, jeżeli trenujemy dystans 12 km, to początkowo przebiegamy cały dystans w 200-metrowych odcinkach na przemian szybko i zupełnie wolno. W dalszych treningach odcinki przebiegane wydłużamy, biegnąc np. 400, 600 lub 800 m szybko, a następnie 200 metrów wolno, wypoczywając i magazynując siły do następnego odcinka szybkiego biegu. W ten sposób dojdziemy do takiej wytrzymałości, że bez większego zmęczenia będziemy mogli cały dystans przebiec w szybkim tempie.

Po każdym, bardziej intensywnym treningu, wypoczywać kilkunastominutową (lub dłuższą) spokojną jazdą w terenie. W czasie najszybszego nawet biegu krok powinien być zawsze rytmiczny, a ruchy miękkie, swobodne.

Szkoląc się w różnych krokach biegowych staraj się je jak najlepiej opanować. Na treningu biegaj na 3/4 siły i zmieniaj technikę w zależności od terenu i śniegu.

Startując w zawodach po odpowiednim przygotowaniu zdobędziesz odznakę SPO, zyszkasz nowe siły do codziennej pracy i nauki.

Jan Lechowski

CO O HOKEJU LODOWYM — WIEDZIEĆ — TRZEBA —



(dokończenie z numeru 1)

Gra nogą, łyżwą, ręką itp.

We wszystkich strefach lodowiska wolno jest graczom kopać krążek — z tym jednak zastrzeżeniem, że z bezpośredniego kopnięcia gracza atakującego nie może być zdobyta bramka. Wolno jest również zatrzymywać i podawać krążek łyżwą.

Graczom w polu — prócz bramkarza — nie wolno zamykać krążka w ręku ani też podnosić go ręką z lodu. Wolno natomiast zatrzymać krążek w powietrzu ręką otwartą lub też popychać go po lodzie, jednak w tych wypadkach do dalszego zagrania krążka ma prawo tylko on sam, a nie współpartner. Bramkarzowi wolno jest przetrzymywać krążek w ręku, lecz nie dłużej niż 3 sekundy, po czym powinien go wyrzucić natychmiast w bok lub do tyłu. Wyrzucenie krążka ręką w przód jest karalne karą mniejszą (o karach piszemy dalej). Kijem, wolno bramkarzowi zagrywać w dowolny sposób.

Graczom, z wyjątkiem bramkarza, nie wolno kłaść się rozmyślnie na lodzie, siadać, klękać itp. Niedozwolone jest również rozmyślne padanie na krążek, trzymanie go pod sobą lub podejmowanie go z lodu. — Za przekroczenia te, popełnione przez graczy drużyny broniącej — na własnym polu bramkowym — drużyna zostaje ukarana rzutem karnym.

Dozwolone jest zagrywanie krążkiem z powietrza, jednak nie wyżej niż z wysokości ramienia. Zagrania kijem powyżej ramienia są karalne, a wysokość kary jest uzależniona od okoliczności, w jakich nastąpiło przekroczenie tego przepisu. Bramka uzyskana ze strzału kijem, trzymanym powyżej ramienia, nie może być uznana, chyba że strzelił ją gracz broniący (samobójcza).

Za rozmyślne rzucenie kija w stronę krążka w strefie obrony — przez gracza drużyny broniącej — przepisy przewidują rzut karny. Takie samo przewinienie popełnione w strefie neutralnej lub strefie ataku jest karane karą większą. Gracz ma prawo brać udział w grze bez kija, musi się jednak w wypadku złamania pozbyć jego części. Natomiast bramkarz ma prawo grać nawet złamanym kijem.

Krążek poza lodowiskiem

W wypadku wybicia krążka poza lodowisko o miejscu wznowienia gry decyduje miejsce gracza, który był ostatnio w posiadaniu krążka, a nie punkt, w którym krążek przekroczył ogrodzenie. Tylko w wypadku, gdy krążek opuścił lodowisko po starciu dwóch przeciwników — miejscem wznowienia gry będzie punkt, w którym przekroczył on granice boiska w odległości około 4,5 m od bandy.

Karomierz

Przepisy gry przewidują następujące zasadnicze rodzaje kar:

Karne rozpoczęcie — za niewielkie błędy oraz „spalone", wyrzucenie krążka poza lodowisko, za zagranie krążka zatrzymanego ręką przez współpartnera itp.

Kara mniejsza — wykluczenie na 2 minuty, bez zastępcy:

Kary te stosuje się za:

1) złą wymianę graczy, podnoszenie krążka z lodu ręką,

2) rozmyślne wystrzelenie lub wyrzucenie krążka poza lodowisko,

3) za grę ze złamanym kijem,

4) za celowe upadanie lub zatrzymanie krążka ciałem w innym zamiarze, niż dla zagrania go kijem,

5) za trzymanie kija powyżej ramienia — wg uznania sędziego,

6) za napadanie ciałem, najechanie lub naskoczenie na przeciwnika,

7) za użycie kija lub łokcia przy atakowaniu ciałem przeciwnika,

8) za gwałtowne rzucenie przeciwnika na bandę;

9) za zatrzymywanie przeciwnika rękami, kijem lub w inny niedozwolony sposób;

10) za atakowanie przeciwnika nie będącego w posiadaniu krążka.;

11) za podstawienie kija, kolana, nogi, łokcia, ręki — w celu spowodowania potknięcia się lub upadku przeciwnika;

12) za powstrzymanie przeciwnika kijem itp.

Kara większa — wykluczenie na 5 minut, bez zastępcy:

1) za zranienie twarzy lub głowy przeciwnika kijem trzymanym powyżej ramienia;

2) za rzucenie kija lub jego części na krążek w strefie neutralnej lub ataku:

3) za naskoczenie lub atakowanie z rozpędem, za atakowanie bramkarza ciałem w polu bramkowym;

4) za atakowanie ciałem od tyłu;

5) za rzucenie przeciwnika na ogrodzenie;

6) za zranienie przeciwnika przez użycie kija lub też przez zatrzymywanie lub haczenie kijem itp.

Rzut karny:

1) za rozmyślne upadanie na krążek, przytrzymywanie lub chwytanie krążka na ciało przez gracza drużyny broniącej w polu bramkowym;

2) za rzucenie kija lub jego części w kierunku krążka przez gracza lub bramkarza broniącego zespołu w swojej strefie obronnej;

3) za sfaulowanie lub nieczyste napadanie na gracza mającego krążek w swym posiadaniu i przeszkodzenie mu w ten sposób w strzelaniu bramki, gdy nie ma on przed sobą nikogo prócz bramkarza:

4) za przeszkodzenie atakującemu (z krążkiem), który nie ma już nikogo między sobą a bramkarzem przeciwnika, przez gracza, który nieprawnie wszedł na lodowisko spoza ogrodzenia.

Kary za niesportowe zachowanie się:

Za tego rodzaju przewinienia nakłada się karę wykluczenia z gry na 10 minut lub karę wykluczenia do końca gry, z tym jednak zastrzeżeniem, że kara ta jest karą osobistą nałożoną na winnego, a nie przeciwko drużynie. Gracz ukarany tą karą może być natychmiast zastąpiony przez innego gracza.

W odniesieniu do bramkarza — kary mniejsze przejmuje na siebie jeden z graczy z pola, wskazany przez kapitana drużyny. Kara większa jest zamieniana u niego na rzut karny. Ukaranie bramkarza w tym samym spotkaniu po raz drugi karą większą, powoduje wykluczenie bramkarza z gry do końca meczu, z tym, że ukarany bramkarz ma prawo przed tym obronić rzut karny. Do bramki wchodzi potem nie bramkarz rezerwowy a gracz z pola, który ma prawo ubrania się w kostium bramkarski.

Mecz hokejowy jest prowadzony przez dwóch sędziów głównych. Mają oni do pomocy sędziów bramkowych, sędziego czasu, sekretarza zawodów oraz sędziów kar.

Spotkanie trwa 60 minut efektywnej gry (przerwy w grze są odliczane), a czas zawodów jest podzielony na trzy tercje po 20 minut każda, między którymi są dwie przerwy 10 minutowe W tercji trzeciej po upływie 10 minut następuje przerwa dla dokonania zmiany stron boiska.

Kończąc krótkie omówienie najważniejszych przepisów gry pragniemy zwrócić uwagę na to, że poznanie przepisów hokejowych przez graczy i widzów, karność na lodowisku oraz spokój na widowni umożliwią naszym sędziom odpowiednie skoncentrowanie uwagi na grze, i na jak najlepsze prowadzenie zawodów.

Jerzy Zarzycki

ZASADY TRENINGU HOKEJA LODOWEGO W PEŁNYM SEZONIE

(dokończenie z Nr 1)

Schemat dla zaawansowanych juniorów (grupa II) różni się od podanego w poprzednim numerze o tyle, że dodaje się spotkanie treningowe na dwie bramki, zagrywki taktyczne oraz większą ilość ćwiczeń kombinowanych (krążek + jazda + taktyka).

Trening dzieli się na następujące zasadnicze części: jazda — 10 minut, ćwiczenia z krążkiem — 12 minut, strzelanie — 8 minut, taktyka gry — 15 minut, mecz treningowy — 10 minut, ćwiczenia rozluźniające — 5 minut.

Ogólne zasady, na które należy bezwzględnie zwracać uwagę prowadząc trening dla grupy zaawansowanych (juniorów) i początkujących (uczniów) sprowadzają się do następujących uwag:

Jazda — styl: Tułów lekko pochylony do przodu, mięśnie zluźnione; odbicie — z bioder, przy współpracy całego ciała. Nogi elastycznie, lekko ugięte. Przy jeździe z kijem ruchy ramion winny być skoordynowane z prowadzeniem kija. Zaawansowani jeżdżą z reguły zawsze z kijem.

Prowadzenie krążka: Patrzeć **przed siebie**, a nie na krążek. Kij trzymać dwoma rękami, piętką na lodzie. Podawać i chwytać krążek kijem nachylonym do lodu w kierunku krążka.

Strzelanie: Kij trzymać mocno. Strzelając, patrzyć w miejsce celu. Pamiętać, że najlepszą wysokością strzału jest odległość krążka około 30 cm od lodu. Krążek powinien być ciągnięty względnie poderwany, a nie uderzony.

Taktyka: Obrońcy i napastnicy stale zamieniają się miejscami, aby opanować sposób i taktykę gry na wszystkich pozycjach.

Mecz treningowy: W razie zauważenia błędów taktycznych grę przerywamy i udzielamy odpowiednich wskazówek.

Wyniki pracy zależą od regularności, układu ćwiczeń oraz od staranności ich wykonywania. Pamiętać należy, że dopóki ćwiczący nie opanuje należycie jazdy, prowadzenia krążka i strzału — wszelkie ćwiczenia taktyczne są dla niego za wczesne.



Podając poniżej trening seniorów, należy na wstępie stwierdzić, że jest to jeden z przykładów treningu. Trenerzy i instruktorzy powinni natężenie ćwiczeń dostosowywać do przygotowania drużyny oraz poszczególne osnowy lekcyjne ożywić własnymi pomysłami i ćwiczeniami. Układ nie powinien jednak odbiegać od podanego niżej schematu. Przedstawia się on następująco:

Jazda (wstęp) — 15 minut.

1) wolna jazda na długich odcinkach, przerywana krótkimi sprintami na gwizdek — naokoło boiska i ze zmianą kierunków.

2) jazda ósemkami — (skrzyżowanie na środku boiska). Ósemki skracać w miarę postępów — jeździć krótkimi krokami.

3) starty i zatrzymywanie się na linii (na gwizdek).

4) ćwiczenia Nr 2 i 3 powtórzyć tyłem.

5) jazda między krzesełkami — (3 — 4 kroki w prawo i w lewo). W miarę postępów zwiększać szybkość i skracać odległość między krzesełkami (początkowo około 2 m).

6) skoki przez 2 kije na odległość do 1,5 m i na wysokość do 40 cm.

7) łuki do wewnątrz i na zewnątrz na jednej nodze, na przemian.

Podawanie i prowadzenie krążka — 20 minut:

1) podawanie stojąc przez całą szerokość boiska (uderzenia z jednej i drugiej strony) — po lodzie i nad lodem.

2) podawanie krążka w jeździe: na kij, „na nogę" i do przodu.

3) podawanie w kole: trzej gracze krążą w małym kole podając sobie krążek.

4) przyklepnięcie toczącego się krążka, a następnie podrzucenie go końcem kija.

5) jazda jak w punktach 2, 3 i 4 wstępu — tylko z krążkiem.

Strzelanie — 15 minut:

1) strzelać tylko z jazdy:

a) pojedynczo w pełnej jeździe na sygnał trenera;

b) to samo, tylko nie na gwizdek, z niebieskiej linii ataku; z odległości 6 metrów; z odległości 3 metrów; w górne rogi.

c) to samo — parami.

d) przebój ze strzałem — wyciągnięcie bramkarza i minięcie go „wózkiem".

e) gracz jedzie bez krążka, obrońca podaje mu z rogu — natychmiastowy strzał w pełnej jeździe — bez specjalnego ustawiania krążka.

f) cały napad przeciwko dwom obrońcom bez kijów — najlepiej ustawiony napastnik strzela — pozostali dwaj przygotowani na „dobitkę".

Taktyka gry — 30 minut:

1) Atak 1 x 2.
2) Atak 1 x 1.
3) Atak 2 x 2.
4) Atak 3 x 5.

5) Przy „zamku" podania z rogu obrońcom w tył i bezpośrednie strzały na bramkę.

6) Zmiany dwóch graczy na krzyż z oddaniem krążka.

7) Prostopadłe podania przed bramką przeciwnika (środkowy hamuje przed obrońcami i podaje).

8) Ustawienie graczy w grze obronnej (zamek) i podczas przewagi (zamek).

Mecz treningowy: —— 30 minut:

a) pouczenia o obowiązku prawidłowej gry.

b) na gwizdek trenera gracze stają „jak wryci" na miejscach, celem skorygowania zaistniałych błędów taktycznych.

c) żądamy błyskawicznych podań i zwracamy uwagę na prawidłowe ustawienie tak przy grze w przewadze, jak i w ataku.

d) kontrolujemy i przyzwyczajamy graczy do mechanicznego strzału wg tarczy.

e) zmuszamy graczy do długich podań przyspieszających grę, a więc na czerwoną względnie nawet drugą niebieską linię (ataku).

f) osłabiamy jedną z drużyn o jednego względnie dwóch graczy, zmuszając ją do stosowania tzw. „uwalniania" — kontrolując prawidłowość zagrań.

g) zwracamy uwagę na natychmiastowy powrót do swej strefy po akcji nieudanej.

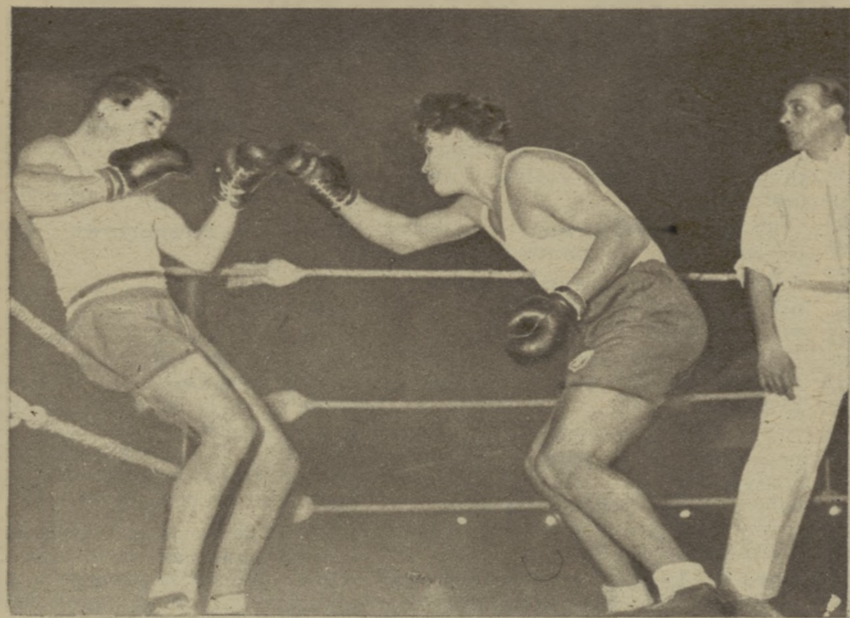
h) tępimy w zarodku wszelkie próby nieuzasadnionych indywidualnych poczynań oraz odruchy mściwości, niekoleżeństwa i niesportowego zachowania.

Ćwiczenia końcowe (rozluźniające) 10 minut:

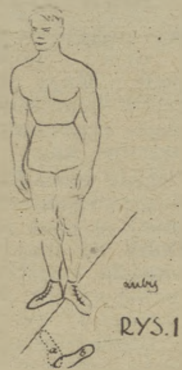
Wolna jazda ósemkami lub dookoła lodowiska w celu rozluźnienia mięśni. Odprawa przeprowadzona na zakończenie, w celu omówienia treningu planów na najbliższą przyszłość (data następnego treningu) oraz sprawdzenia stanu fizycznego ćwiczących, ewentualnie udzielenia im pomocy w wypadku lekkich kontuzji.

Jerzy Zarzycki

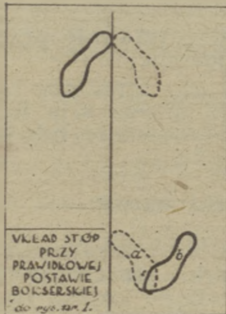
UWAGI NA TEMAT POSTAWY BOKSERSKIEJ



Postawa bokserska, w grze pięściarskiej zwana pozycją, jest sposobem ustawienia nóg, ułożenia ramion, trzymania tułowia i głowy. Dobra pozycja umożliwia bokserowi łatwe i skuteczne zadawanie ciosów, unikanie uderzeń przeciwnika, swobodne poruszanie się w dowolnych kierunkach.



Pozycja każdego boksera jest zależna od indywidualnych właściwości fizycznych i psychicznych zawodnika. Wysoki, szczupły zawodnik przyjmuje inną postawę, aniżeli niski i krępy. Bokser o temperamencie żywym ustawi się do swego przeciwnika w inny sposób, aniżeli zawodnik spokojny i wolniejszy. Wszyscy jednak muszą przy



przyjmowaniu postawy bokserskiej przestrzegać pewnych zasad, bez których, postawy ich byłyby mało celowe i nieskuteczne.

Poniżej opisujemy taką postawę, która łącząc w sobie wszystkie zasadnicze cechy dobrej postawy umożliwia naukę podstawowych zasad boksu. Z biegiem czasu zawodnik przyswoi sobie samorzutnie pozycję „indywidualną". Instruktor baczyć jednak winien, by w tej swobodzie nie przekroczono obowiązujących zasad, o których wspominamy w trakcie omawiania tej s z k o l n e j, zasadniczej postawy bokserskiej.

* * *

Stajemy w postawie zasadniczej (rys. 1).

Tempo — raz: Wykrok lewej nogi w przód na odległość 2 i pół stopy (rys. 1, pkt. a).



Tempo — dwa: Skręt lewej stopy w prawo (palce nie ruszają się z miejsca) tak by obie stopy przybrały pozycję równoległą (rys. 1, pkt. b).

Tempo — trzy: Podniesienie pięty prawej nogi; ugięcie obu kolan, przy równoczesnym ściągnięciu ich ku sobie. (rys. 2, pkt. a).

I. Zasada:

Bokser porusza się na ringu, dotykając podłogi wewnętrzną stroną stopy. Ciężar ciała rozłożony na obie nogi, z małą nadwyżką ciężaru na prawej.

Tempo — cztery: Ugięcie pleców (tzw. „kocie plecy"), przy czym ramiona zwisają bezwładnie wzdłuż tułowia (rys. 2, pkt. b).

Tempo — pięć: Ugięcie ramion w łokciach i podniesienie pięści na wysokości brody. Łokieć prawego ramienia przesuwa się w kierunku żołądka, a pięść lewej ręki w kierunku, który wskazują palce lewej stopy (rys. 3)

II. Zasada:

1) Łokcie jak najbliżej tułowia,

2) Przedłużenie linii prostych pociągniętych wzdłuż przedramion winno się złączyć mniej więcej na szczęce przeciwnika.

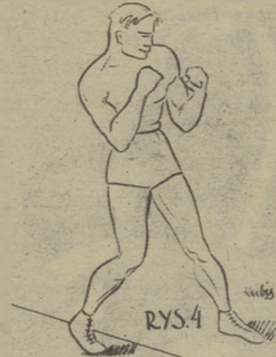
Tempo — sześć: Skłon tułowia w prawo, przy czym głowa zachowuje pozycję pionową (rys. 4). Broda przyciągnięta do lewego obojczyka.

III. Zasada:

Wzrok skierowany w oczy przeciwnika.



W pracy nad przyswojeniem sobie właściwej pozycji bokserskiej posługujemy się lustrem — nieodzownym sprzętem w samokształceniu boksera. Stojąc przed odpowiednio dużym zwierciadłem wykonuje się poszczególne tempa porównując je z figurami przedstawionymi na kolejnych rysunkach. Lustro jest właśnie tym wdzięcznym przyrządem, z którym bokser nie rozstaje się w czasie treningu na przestrzeni całej swej kariery. Ćwiczenia przy lustrze polegają m.in. na wyprowadzaniu poszczególnych ciosów (znanych w technice bokserskiej) w powietrze. Wykonując takie ciosy kontroluje się w lustrze ruch



ramion, bacząc by pięść odbyła najkrótszą drogę do wyobrażonego celu, a drugie ramię przyjęło w tym czasie zasłonę, chroniącą przed ewentualną „kontrą".

Uwaga: „Kontra" jest to odpowiedź na cios przeciwnika, odpowiedź wykonana z taką szybkością, że dochodzi do celu wcześniej i przerywa zamierzoną akcję przeciwnika. Po opanowaniu ruchów stosowanych przy ciosach pojedynczych z uwzględnieniem odpowiednich zasłon, przystępuje się do następnego etapu pracy przed lustrem.

Etapem tym, to opanowanie kombinacji, złożonych z kilku kolejnych ciosów tzw. „serii" ciosów.

Witold Majchrzycki

UNIKAJMY KONTUZJI W BOKSIE

ciąg dalszy, część III

Aby wyczerpać krótkie omówienie stłuczeń, należy jeszcze dodać, że o ile świeże stłuczenie w każdym wypadku należy miejscowo oziębić, aby zmniejszyć narastanie wylewu krwawego (podskórnego lub głębiej znajdującego się niż pod skórą), o tyle dalsze postępowanie — mające na celu szybsze zlikwidowanie obrzęku i wylewu krwawego — polega na ogrzewaniu miejsca urazu. Ogrzewanie w najprostszej postaci polega na stosowaniu kompresów; jeśli jednak skóra w miejscu stłuczenia uległa nawet minimalnemu otarciu, wskazane jest stosowanie suchego ciepła, przez przykładanie gumowego woreczka z ciepłą wodą lub butelki, ewentualnie — o ile lekarz uzna za stosowne — przegrzewanie stłuczonej okolicy diatermią krótkofalową. Przerwa w treningu, mająca na celu niedopuszczenie do powtórnego urazu w tym samym miejscu, winna trwać aż do ustąpienia wszystkich objawów urazu, a więc obrzęku, zasinienia (zresztą nie zawsze występującego) skóry oraz bolesności przy uciskaniu lub ruchu.

Ad. 4. **Wykręcenie,** jako pojęcie urazu, dotyczy więzadeł, torebek stawowych i ścięgien.

Aby dobrze zrozumieć na czym polega uszkodzenie zwane wykręceniem — które często w życiu codziennym myli się ze zwichnięciem, które jest pojęciem zupełnie odrębnym od obecnie omawianego — zapoznajmy się ze schematem budowy najprostszego stawu i z jego funkcją.

Każdy staw, jako ruchome połączenie dwu (lub więcej) kości, składa się: a) z kości wchodzących w skład stawu i tworzących go, b) torebki stawowej zbudowanej z tkanki bardzo wytrzymałej na rozciąganie i c) więzadeł.

a) Kości tworzące staw stykają się ze sobą przeznaczonymi do tego powierzchniami, które nazywamy powierzchniami stawowymi danej kości. Powierzchnie te, ściśle dopasowane, zezwalają na swobodne wykonywanie ruchów, do których staw jest przeznaczony, a gładkość powierzchni stawowych i ich śliskość, stwarza najlepsze warunki dla pracy stawu, przy minimum oporu. Wiele stawów zbudowanych jest w ten sposób, że jedna z powierzchni stawowych jest wklęsła i nazywa się panewką, kość zaś wchodząca w skład tegoż stawu ma powierzchnię współpracującą wypukłą i nazywa się główką.

b) Ażeby powierzchnie stawowe były stale zetknięte ze sobą na całej przeznaczonej do tego celu przestrzeni, staw otoczony jest jakby szczelnym płaszczem, który nazywamy torebką stawową i której rozmiary są ściśle związane z funkcją i zakresem ruchów, do których dany staw jest przeznaczony. Znaczy to, że torebka stawowa asekuruje wzajemne ułożenie kości tworzących dany staw, tak aby uniemożliwić im wykonanie ruchu (zgięcia, wyprostu lub skrętu) ponad zakres, przewidziany budową i dyspozycją danego stawu.

c) **Więzadła** mają za cel dodatkowe asekurowanie stawu przed nieprawidłowymi lub nadmiernymi wychyleniami. Przebiegają one bądź to jako zgrubiałe pasma samej torebki, bądź jako samodzielne „taśmy" biegnące w pewnych określonych kierunkach przy stawie lub w samym jego wnętrzu (jak np. więzadła krzyżowe w kolanie) i przyczepiają się tak, jak i torebka stawowa do kości. Należy jeszcze dodać, że torebka stawowa, tak jak i więzadła stawowe, jest dobrze ukrwiona, tzn. że wśród ich struktury włókienniczej przebiega duża ilość naczyń krwionośnych. Smarem dla zmniejszenia tarcia powierzchni stawowych jest produkt wydzielany przez wewnętrzną powierzchnię torebki stawowej (tzw. błonę maziową) — maź stawowa. Daje ona doskonały poślizg powierzchniom pracującym, zwilżając stale wnętrze stawu.

Mechanizm wykręcenia.

Jeżeli staw wskutek zadziałania siły z zewnątrz, wykona ruch, do którego nie jest przeznaczony, a więc nadmierne zgięcie, nadmierny wyprost lub nadmierne skręcenie—powierzchnie stawowe przesuną się wtedy względem siebie w sposób nieprawidłowy. Torebka mająca za zadanie „pilnowanie", aby ruch taki nie nastąpił, rozciągnie się nadmiernie i ulegnie uszkodzeniu, (naderwaniu). Rozerwaniu ulegnie także pewna ilość naczyń krwionośnych, przebiegających w ścianie torebki w miejscu, gdzie wystąpiło największe napięcie. Powierzchnie stawowe wrócą natychmiast do właściwego położenia (jeżeli by nie wróciły, to będziemy mieli do czynienia z innym urazem, zwanym zwichnięciem) pozostanie natomiast, jako następstwo wykręcenia silny ból i zacznie narastać obrzęk, czyli staw zacznie „puchnąć". Obrzęk ten spowodowany jest wylewającą się z uszkodzonych naczyń krwionośnych krwią do stawu, jak też i poza staw. Stąd często występujące zasinienie skóry po skręceniach (np. po wykręceniu nogi w kostce, palca u ręki itp.) kciuka i stawu nadgarstkowego, jeśli ręka jest w nadgarstku niedostatecznie zabandażowana przed założeniem rękawic. Przy nieczystej walce wykręceniu ulega niekiedy także staw łokciowy.

Postępowanie:

Po doznanym urazie stawu (opisanym wyżej) i zakwalifikowanym jako „skręcenie" lub „wykręcenie", dominującym objawem jest ból samoistny, wzmagający się przy ruchach.

Poza tym, wskutek narastającego wylewu krwawego, zwiększa się obrzęk, który z kolei powoduje poprzez wzmożenie napięcia w tkankach zwiększenie uczucia bólu.

W pierwszym rzędzie należy: a) unieruchomić kończynę przez ułożenie jej na deseczce (jeśli chodzi o palec lub nadgarstek) lub zawieszenie na temblaku, jeśli chodzi o łokieć czy bark.

b) dbać o możliwie **wysokie ułożenie urażonej okolicy,** a więc, jeśli wyręcenie dotyczyło okolicy dłoni, ręki nie wolno trzymać opuszczonej.

c) **przykładać** w miejscu urazu **zimny okład** często zmieniany, aby zmniejszyć ukrwienie tej okolicy i zmniejszyć narastanie krwiaka.

d) odesłać chorego do lekarza, celem dokładnego ustalenia rozpoznania i zalecenia dalszego postępowania.

A d. 5) **Zwichnięcie.** Mechanizm zwichnięcia jest analogiczny do wyżej wymienionego mechanizmu wykręcenia, z tą różnicą, że wskutek działającej większej siły powierzchnie stawowe po nadmiernym wychyleniu się nie wracają na właściwe miejsce.

Charakterystycznym momentem rozpoznawczym, odróżniającym wykręcenie od zwichnięcia jest, że o ile przy skręceniu ruchy w stawie, choć bolesne, są do wykonania, o tyle przy zwichnięciu staw jest unieruchomiony. Poza tym kontuzji tej towarzyszą: ból i obrzęk urażonej okolicy. Kończyna w stawie zwichniętym przybiera pozycję przymusową, wynikającą z pozycji, w jakiej stanęły względem siebie powierzchnie stawowe.

Postępowanie:

a) Pierwszą rzeczą, którą należy wykonać, aby sprawić choremu ulgę, będzie unieruchomienie kończyny tak, aby wykluczyć mimowolne ruchy w stawie. Jeśli chodzi o drobne stawy ręki, należy unieruchomić ją układając dłoń wraz z palcem i częścią przedramienia na deseczce, a całe przedramię powiesić na temblaku, aby okolica urażona była uniesiona. Jeżeli uraz dotyczy stawu łokciowego lub barkowego, należy rękę (a właściwie przedramię podnieść na temblaku, przybandażowując jeszcze całą kończynę do tułowia, aby w czasie transportu nie uległa dodatkowym obrażeniom przez ruchy związane z transportem chorego.

b) chorego należy przewieźć w możliwie najkrótszym czasie do lekarza.

c) nie próbować nastawiania zwichnięcia, gdyż przez brutalne manipulacje można powiększyć stopień urazu.

Okres przerwy w treningu w każdym wypadku ustali dokładnie lekarz. Przeciętnie musi ona wynieść około 1 miesiąca.

c.d.n.

Dr Jerzy Albrych



UCZMY SIĘ JEŹDZIĆ NA NARTACH

CZĘŚC II

KROK ZWYKŁY W PODEJŚCIU

Możliwość podchodzenia wzdłuż linii największego spadku jest ograniczona, jest to tylko możliwe na niewielkich pochyłościach. Stosując krok zwykły w podejściu, przy każdym kroku unosimy lekko nartę i stawiamy ją energicznie na śniegu, aby zapobiec obsuwaniu się jej do tyłu. Praca ramion jest naprzemian — stronna, wzmożona, tułów lekko pochylony do przodu.

„Podejście zakosami"

(zygzakiem) jest dłuższe od poprzedniego, jednak mniej męczące. Idziemy skośnie po zboczu pod takim kątem, aby stosując krok zwykły z „przybijaniem" narty nie obsuwały się do tyłu (zacinamy górnymi krawędziami).

Nieodłączną czynnością przy podchodzeniu zakosami są zwroty w tył na stoku, nartą górną albo nartą dolną — w zależności od narty rozpoczynającej zwrot. W miejscu, w którym chcemy wykonać zwrot, ustawiamy narty poprzecznie do linii spadku, aby uniknąć obsuwania się. Śnieg trochę ubijamy i w zależności od terenu wykonujemy zwrot, podobnie jak na „równym", nartą dolną na zboczu stromym, a na zboczu lekko pochyłym rozpoczynamy nartą górną lub wykonujemy zwrot przestępowaniem.

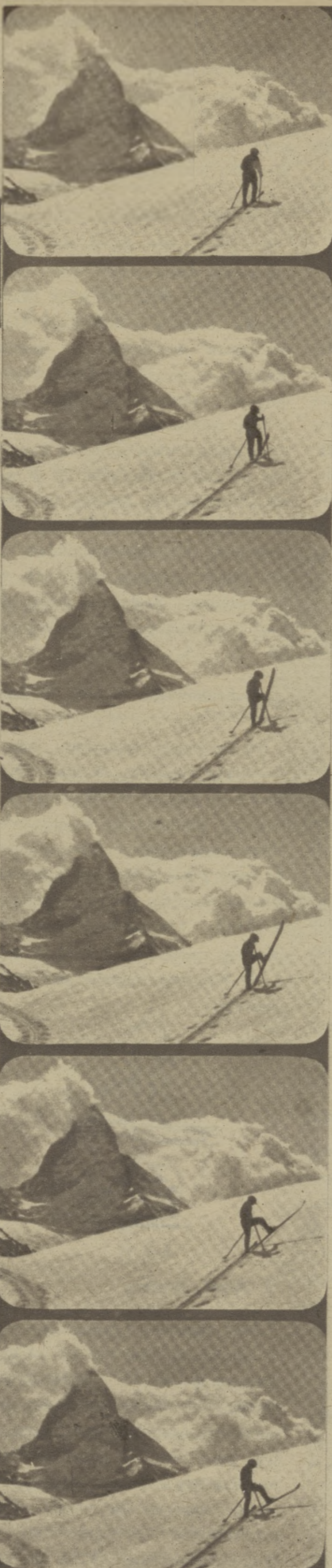
Upadki

W razie przymusowego upadku powinniśmy obniżyć postawę i obsunąć się na biodro i łopatkę w tył, w bok, na stok (nie siadać na narty)! Nie wstawać przed uporządkowaniem nart. W razie upadku głową w dół przenieść narty górą, położyć się na plecy, ułożyć narty poniżej ciała poprzecznie do stoku. Nigdy nie skośnie! Przy wstawaniu podpierać się kijkami, a nie rękami bez kijków.

5. Pozycja zjazdowa — zjazd wzdłuż linii spadku

Przy pozycji zjazdowej narty ustawić należy równolegle (jedna może być wysunięta nieznacznie przed drugą), ciężar ciała rozłożony równomiernie na obie narty. Nogi ugięte lekko w kolanach spełniają rolę resorów. Tułów pochylony nieco do przodu. Na nartach stoimy całymi stopami. Ramiona ugięte lekko w łokciach, wysunięte do przodu. Talerzyki kijków odchylone nieznacznie na zewnątrz od osi i uniesione ponad śnieg.

Pozycja narciarza w zjeździe kształtuje się w zależności od pochyłości i układu zbocza, od rodzaju śniegu, śliskości nart; szybkości, odwagi, wyrobienia zmysłu równowagi, szybkości reakcji na utratę równowagi itd. Wszystkie te czynniki mają wpływ na wysokość położenia punktu ciężkości ciała w zjeździe, na wychylenie lub odchylenie się do tyłu, na zwiększenie lub zmniejszenie podstawy w kierunku zjazdu (wysunięcie jednej narty do przodu), na zwiększenie lub zmniejszenie podstawy w kierunku poprzecznym do zjazdu — rozstawienie nart. Jak z tego widzimy pozycja narciarza w zjeździe nie jest czymś stałym i nieznanym. Narciarz zależnie od warunków zewnętrznych stale musi ją zmieniać, zwiększyć wychylenie lub zmniejszyć, wysunąć jedną nartę przed drugą względnie obniżyć punkt ciężkości. Pozycja narciarza w zjeździe powinna być raczej wysoka, jak najbardziej swobodna, elastyczna, zdolna do przystosowania się na stale zmiennych warunkach terenowych. Narciarz powinien stale zachowywać pozycję prostopadłą do stoku. Daje to pewność i pełne powodzenie w zjeździe.



Podejście zakosami





Zmiana kierunku przestępowaniem

Zjazdu uczymy się na zboczu lekko pochylonym, bez przeszkód, kończącym się płasko lub z wyjazdem na stok przeciwny, tak abyśmy zatrzymywali się przez stopniowe wytracanie szybkości, bez potrzeby wykonania jakiejkolwiek ewolucji. W miarę nabierania wprawy w zjeździe i opanowania poprawnej pozycji zjazdowej przejdziemy w teren trudniejszy i ocenimy w pełni, gdy przejdziemy do nauki zmiany kierunku. Poprawnym wychyleniem jest przesunięcie ciała do przodu poza linię prostopadłą do wiązań, przy pomocy stawów skokowych. Z wychyleniem związana jest sprawa **odciążania** i **obciążania** nart. W pozycji normalnej narty obciążone są równomiernie. W wychyleniu bardziej obciążone są dzioby nart, w odchyleniu zaś piętki na palcach nóg.



Czołowa narciarka — Barbara Grocholska — w zjeździe

6. Krok z odbiciem

Do ćwiczeń wybieramy stok kończący się płasko. Krok z odbiciem wykonamy w sposób następujący: narty równolegle, dzioby na jednej wysokości. Poślizg w przód osiągamy dzięki odepchnięciu się obu kijkami jednocześnie. Wbicie kijków powinno przypadać w połowie odległości między dziobami nart a stopami narciarza. Z chwilą rozpoczęcia odbicia nogi uginają się stopniowo, tułów pochyla do przodu.

7. Zabawa w zjeździe

W celu oswojenia się ze sprzętem i ożywienia lekcji wykonać należy szereg ćwiczeń o charakterze zabawowym.

1) zjazd z kolejnym wysuwaniem nóg.
2) zjazd „kto dalej z tego miejsca zjedzie".
3) zjazd z wyjmowaniem i zatykaniem gałązek w śniegu.
4) zjazd z kolejnym unoszeniem narty ponad śnieg. Nartę unosić w przód, w górę i stawić w przód.
5) zjazd z przysiadami i wyprostami.

8. Zjazd w dół zakosami

W początkach nauki, dopóki nie zaznajomimy się ze zmianą kierunku w jeździe ciągłej, wybierzemy sobie zbocze otwarte nie bardzo pochyłe, gładkie i wykonamy zjazd w dół zakosami. Po każdym niewielkim skośnym zjeździe, zatrzymamy się, wykonamy zwrot nartą dolną lub górną i zjedziemy skośnie po stoku w drugim kierunku.

9. Zmiana kierunku jazdy przestępowaniem

Zmiana kierunku jazdy przestępowaniem jest podobna do przestępowania na terenie płaskim. Wykonujemy ją w sposób następujący: w zjeździe przenosimy ciężar ciała na nartę zewnętrzną do kierunku łuku. Następnie uginamy drugą nogę w kolanie i w stawie skokowym, unosimy nartę dziobem trochę wyżej od piętki i stawiamy ją w przód w skos. Równocześnie odbijamy się nogą, która była obciążona aż do jej wyprostu. Następnie dostawiamy ją do położenia równoległego do poprzedniej itd.

Z. Bielczyk

UCZYMY się JEŹDZIĆ NA NARTACH

D Z I E Ń 2-gi

Program dnia:

1. Powtórzenie kroku zwykłego bez kijków i z kijkami.
2. Zabawy w terenie płaskim.
3. Jednokrok.
4. Pozycja zjazdowa w skos stoku.
5. Ześlizg w bok.
6. Schodkowanie w bok, w przód i w tył.
7. Zjazd pługiem.
8. Zabawy na stoku.
9. Powtórzenie zmiany kierunku jazdy przestępowaniem.
10. Powtórzenie kroku z odbiciem.
11. Wycieczka.

1. Powtórzenie kroku zwykłego bez kijków i z kijkami.

W przetartym równoległym śladzie ćwiczymy krok zwykły bez kijków z naprzemian-stronnym wymachem ramion, przestrzegając



rys 15

(bardziej niż poprzednim razem) prawidłowej pracy tułowia i odbicia się nogą zakroczną.

W kroku zwykłym z kijkami pilnujemy prawidłowej pracy kijkami (nie wyrzucać kijków za daleko do przodu, zwiększać siłę odepchnięcia kijkami i długość pojedynczego kroku).



rys. 16

2. Zabawy w terenie płaskim.

Zabawy w terenie płaskim traktujemy jako rozruszanie się i przygotowanie do dalszych ćwiczeń. Bawić się będziemy bez kijków:



a) „natarcie" — naprzeciw siebie w pewnej odległości stoją dwa szeregi. Na dany znak starają się jak najszybciej przebiec i zająć miejsce przeciwników.

b) „walka o sztandar" — między dwoma szeregami, które stoją w pewnej odległości, wbijamy w śnieg kijek imitujący sztandar. Na dany znak, szereg który szybciej dotrze, zdobywa sztandar.

3. Jednokrok.

Wysuwamy jedną nartę, równocześnie przenosimy oba kijki do przodu, wbijamy je w połowie odległości między dziobami nart i stopami, przenosimy ciężar ciała na nogę, będącą w przodzie i równocześnie odpychamy się mocno kijkami, (rys. 15). W momencie odepchnięcia, mięśnie nogi zakrocznej powinny być rozluźnione i narta odciążona; tak dosuwamy ją do nogi podporowej. Obie narty ślizgają się teraz równomiernie obciążone (jest to moment martwego ślizgu). Następnie wysuwamy do przodu przeciwną nartę i ruch rozpoczynamy od początku. Jednokrok stosujemy przy dużej nośności śniegu. (Odpychając się kijkami należy nieco ugiąć nogi w kolanach). Jednokrok ćwiczymy z kijkami, zwracamy uwagę na wyrobienie rytmu.

4. Pozycja zjazdowa w skos stoku.

W zjeździe w skos stoku pozycja nasza będzie nieco odmienna od pozycji zjazdowej po linii spadku. Dolna narta więcej obciążona niż górna. Górna narta i bark wysunięty bardziej do przodu, dolny bark nieco obniżony, ciało pionowo do zbocza, kolana ugięte do stoku. Zacinamy górnymi krawędziami, aby zapobiec ześlizgowi. Ręce swobodnie przed sobą. Talerzyki kijków uniesione ponad śnieg. Ażeby przyswoić sobie tę pozycję, ćwiczymy zjazd w skos stoku najpierw na zboczach łagodnych, a następnie bardziej stromych. Ćwiczymy ją pilnie, gdyż jest ona wstępem do zmiany kierunku jazdy, (rys. 16).

5. Ześlizg w bok.

Śnieg na pochyłym zboczu ubijamy z całą dokładnością, aby łatwiej nam było wykonać ćwiczenie. Przyjmujemy pozycję w skos stoku. Górna narta wysunięta do przodu. Zwalniamy nacisk na górne krawędzie nart, staramy się ułożyć narty prawie płasko na zboczu, co spowoduje płaskie obsuwanie się nart w bok po linii spadku, (rys. 17). W czasie wykonywania ześlizgu podłużna płaszczyzna nart obciążona jest równomiernie, wszelkie dodatkowe ruchy ciałem utrudnią wykonanie tego ćwiczenia. Zachować przez cały czas poprawną pozycję w skos stoku.

6. Schodkowanie w bok, w przód i w tył.

Na krótkich stromych stokach stosujemy podejście schodkowaniem prosto do góry, (rys. 18); w przód w skos (rys. 19) lub w tył w skos; zwracamy uwagę, aby w podejściu narty były przez cały czas ustawione poprzecznie do stoku. Zacinamy górnymi krawędziami. Możemy również schodzić w dół schodkowaniem. Kolejność ruchów jest wtedy odwrotna.



rys. 17

7. Zjazd pługiem.

Jeśli chcemy przyhamować pęd w zjeździe po linii spadku, zastosujemy pług, (rys. 20). Wyrównujemy dzioby, obie narty obciążamy równomiernie, stopniowo naciskamy na tyły nart, rozsuwając je do ułożenia kątowego. Kolana ugięte, ciało lekko pochylone do przodu. Chcąc przyhamować odchylamy się do tyłu i zwiększamy nacisk na krawędzie wewnętrzne przez lekkie prostowanie nóg. Naukę pługu rozpoczynamy na stoku bardzo łagod-



rys 18

nym, po zapoznaniu się z pozycją płużną na równym. Chcąc przejść z pozycji płużnej w zjeździe do pozycji zjazdowej na wprost, musimy ugiąć kolana i wychylić się do przodu. Narty zejdą się do ułożenia równoległego.

8. Zabawy na stoku.

Powtórzyć zabawy podane w programie dnia poprzedniego.

9. Powtórzenie zmiany kierunku jazdy przestępowaniem.

Każdą zmianę kierunku, dla nabrania większej wprawy, ćwiczymy raz w lewo raz w prawo, następnie zaś łączymy w „wężyk", aby uniknąć jednostronnej umiejętności wykonywania skrętu. Powtarzając zmianę kierunku jazdy przestępowaniem, zwracać uwagę na płynność ruchów, skuteczne odbicie się nogą zewnętrzną i przeniesienie ciężaru ciała na nogę wewnętrzną skrętu.



rys. 19

10. Powtórzenie kroku z odbiciem.

Powtarzamy krok z odbiciem na łagodnym zboczu. Wystrzegać się dalekiego wyrzucania kijków w przód, gdyż powstaje wtedy martwy moment ślizgu i zachodzi konieczność podciągania się na rękach. Kijki służą do odpychania się, a nie do podciągania. Na nartach stoimy na całych stopach, a nie na palcach.



Odbicie się nogą zakroczną i kijkami przy kroku narciarskim.

11. Wycieczka.

Na zakończenie dnia ćwiczeń należy przeprowadzić krótką wycieczkę w pobliski teren. Teren wybieramy łatwy, ale nie znany. Tempo wycieczki wolne. Na końcu grupy idzie jeden z lepiej jeżdżących narciarzy.

D Z I E Ń 3-ci

Program dnia:

1. Zabawy w terenie płaskim.
2. Powtórzenie jednokroku, kroku zwykłego i kroku z odbiciem.
3. Trójkrok.
4. Zabawy w zjeździe.
5. Podejście rozkrokiem i półrozkrokiem.
6. Rotacja, wychylenie.
7. Przejazd na wprost przez próg terenowy i przez szereg po sobie następujących fałd terenowych.
8. Powtórzenie ześlizgu w bok.
9. Łuk z pługu.
10. Wycieczka.

Zanim przystąpimy do opisu poszczególnych ćwiczeń, zwracamy raz jeszcze uwagę, że teren ćwiczeń (pólko) powinien być zawsze starannie przygotowany („uszatkowany"), aby ułatwić ćwiczącemu przyswojenie nowych ruchów. W miarę tworzenia się nawyków ruchowych dobierać teren trudniejszy. Jeśli zajęcia prowadzimy w grupie, zwracać uwagę na zmęczenie, które w pierwszych dniach nauki występuje u ćwiczących w większym stopniu. O ile to zaobserwujemy, zwalniamy tempo ćwiczeń, zmieniamy teren, a nawet rezygnujemy z części programu przewidzianego na dany dzień.

1. Zabawy w terenie płaskim.

„Polowanie" — teren oznaczony. Jeden jest „myśliwym" inni „zwierzyną". „Myśliwy", poluje starając się trafić „zwierzynę" śnieżkami. Trafiony pomaga „myśliwemu", naganiając zwierzynę. Nie ma jednak prawa „strzelania". Po pewnym czasie zmieniamy „myśliwego".

2. Powtórzenie jednokroku, kroku zwykłego i kroku z odbiciem.

Doskonalimy poprzednio nabyte ruchy na odcinku dłuższym niż dotychczas.

3. Trójkrok.

Trójkrok jest to chód, w którym równoczesne odepchnięcie się kijkami przypada co trzeci krok, (rys. 21). Przenoszenie kijków do przodu trwa przez okres wykonania wszystkich trzech kroków. Trójkrok stosujemy w terenie płaskim, na lekkich pochyłościach oraz na łagodnych podbiegach. Odepchnięcie kijkami podobne jest, do opisanego poprzednio jednokroku. Trójkrok jest krokiem wypoczynkowym dla ramion.



rys 20

4. Zabawy w zjeździe.

Wybieramy zbocze niezbyt ujeżdżone.

a) Zjazd z przeskakiwaniem gałązek. Wzdłuż śladu, po zboczu, początkowo w dużych odległościach, potem w mniejszych, utykamy rząd gałązek. Przeskakujemy je jadąc na wprost.

b) Zjazd na wprost i w oznaczonym miejscu zmiana kierunku jazdy przez podskok do stoku.

c) Zjazd na jednej narcie.

5. Podejście rozkrokiem i półrozkrokiem.

Rozkrok. (rys. 22). Ten rodzaj podejścia stosujemy na gładkich, stromych, krótkich podejściach. Dzioby nart rozstawione szeroko na zewnątrz. W tym ułożeniu idziemy pod górę. Aby nie obsuwać się w dół, podpieramy się kijkiem przeciwnym.



rys. 21

Półrozkrok wykonujemy w podejściu w skos stoku. (rys. 23). Narta górna znaczy ślad prosty w kierunku marszu, drugą nartę odstawiamy dziobem na zewnątrz. Takie ułożenie nart uniemożliwi obsuwanie się ich do tyłu. Praca kijkami jest naprzemian stronna.

6. Rotacja, wychylenie.

W skład niemal wszystkich skrętów tj. zmian kierunku jazdy wchodzą rotacja i wychylenie, jako zasadnicze siły działające na zmianę kierunku jazdy. Poprawne wykonanie wszystkich ewolucji uwarunkowane jest pełnym zrozumieniem zasad wykonania skrętu.

Rotacja jest to ruch skrętny górnej części tułowia w kierunku łuku (z równoczesnym ruchem ramienia i barku zewnętrznego będącego podczas rozmachu w tyle), półkoliście dołem do przodu (rys. 24a). Rotację poprzedza **rozmach**, (rys. 24b), który jest przeciwny do kierunku rotacji i odbywa się przy rozluźnionych mięśniach wokół podłużnej osi ciała. Rotacja następuje bezpośrednio po rozmachu napiętymi mięśniami całego ciała. Osią obrotu w czasie rotacji jest bark zewnętrzny łuku. Efekt ruchu rotacyjnego przenosi się przez napięte mięśnie pasa biodrowego nóg i działa na zmianę kierunku biegu nart.

Wychylenie (rys. 25). Przez wychylenie uzyskujemy odciążenie nart, co przy współdziałaniu rotacji daje zmianę kierunku jazdy. Przez wychylenie następuje przemieszczenie środka ciężkości do przodu, co powoduje obciążenie dziobów nart, które w czasie zmiany kierunku są osią obrotu. Równocześnie następuje odciążenie tyłów, czyli zmniejszenie tarcia tej części nart o śnieg, co jest nieodzownym czynnikiem do wprowadzenia przy pomocy rotacji nart w nowy kierunek jazdy.

Wychylenie składać się będzie z częściowego obniżenia pozycji zjazdowej i odchylenia ciała do przodu poza oś prostopadłą do płaszczyzny nart. W pierwszym sposobie odciążenia nart przez wychylenia ruch odbędzie się tylko w stawach skokowych. Drugi sposób — z pozycji normalnej wykonamy wychylenie, któremu towarzyszyć będzie silne ugięcie kolan. Ruch ten sprzężony, wykonany szybko, jest skuteczniejszy w odciążeniu tyłów nart. Nazywamy to wychyleniem z ugięciem kolan. Wielkość wychylenia jest uzależniona od nasilenia rotacji i odwrotnie. Współdziałanie nasilenia rotacji i wychylenia jest zależne od pochyłości zbocza, gatunku śniegu i szybkości jazdy. Wykonujemy najpierw rozmach, po czym zapoczątkowujemy rotację, następnie dodajemy wychylenie. W tym momencie odciążone tyły przy działaniu rotacji przesuną się w pożądanym kierunku.



rys 24b

rys. 24a

7. Przejazd na wprost przez próg terenowy i przez szereg po sobie następujących fałd terenowych.

Pamiętać o zasadzie: „ciało zawsze prostopadle do stoku".

Przejeżdżając przez załamanie progu terenowego zastosujemy wychylenie lub wychylenie z ugięciem kolan, jakbyśmy chcieli „wcisnąć nogi w ziemię". (rys. 26). Po przejściu progu powracamy do normalnej pozycji zjazdowej. Przejeżdżając przez fałdę wgłębioną, wysuwamy jedną nartę nieco więcej przed



rys. 22

drugą, co sprzyja utrzymaniu równowagi oraz prostujemy nieco nogi w kolanach. Mijając fałdę wypukłą, obniżamy lekko postawę i wychylamy się do przodu.

8. Powtórzenie ześlizgu w bok.

Ześlizg jest ćwiczeniem bardzo ważnym. Ćwicząc go, wyrabiamy czucie mięśniowe. W początkach nauki ustawienie nart płasko na zboczu, sprawia nam dużą trudność. Opanowawszy jednak ześlizg, wykonanie krystianii przyjdzie nam łatwo.



rys. 23

9. Łuk z pługu.

Łuk z pługu wykonujemy w małej szybkości. Tutaj będziemy mogli zapoznać się po raz pierwszy z działaniem rotacji. Przed skrętem przygotowujemy się do rotacji. Wykonujemy rozmach w stronę przeciwną do zamierzonego łuku. Następnie powoli, lecz zdecydowanie przenosimy ciężar ciała na nartę zewnętrzną, uginamy nogę zewnętrzną, równocześnie wykonujemy rotację. Prowadzi ją ramię zewnętrzne dołem w kierunku łuku. Nartą zewnętrzną łuku lekko „krawędziujemy". Po wykonaniu w jedną stronę nie zatrzymujemy się, lecz wykonujemy to samo w drugą, zachowując rytm.

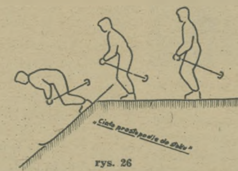
10. Wycieczka.

Na wycieczce najlepiej będziemy mogli sprawdzić, czy i o ile zdobycze nasze na „pólku" możemy zastosować w terenie nie znanym, tam gdzie warunki są naturalne. Pamiętać, teren jest najgłówniejszym czynnikiem w nauczaniu narciarstwa, daje najwięcej doświadczeń. Z każdym dniem na zakończenie ćwiczeń organizujemy nieco dłuższą wycieczkę.

Zygmunt Bielczyk



rys. 25



rys. 26



TABELA długości nart i kijków.

Mężczyźni.

Wzrost narciarza	Długość nart	Wysokość turystycz.	Kijków slalomowych.
150 cm.	190 cm.	110 cm.	100 cm
150 – 155 „	195 „	115 „	100 „
155 — 160 „	200 „	120 „	105 „
160 — 165 „	205 „	125 „	110 „
165 170 „	210 „	125 „	110 „
170 — 175 „	215 „	130 „	115 „
175 180 „	220 „	135 „	120 „
180 185 „	220 „	140 „	125 „

Kobiety.

Wzrost narciarki	Długość nart	Wysokość turystycz.	Kijków slalomowych.
150 cm.	180 cm.	110 cm.	100 cm.
150 — 155 „	185 „	115 „	100 „
155 160 „	190 „	120 „	105 „
160 - 165 „	195 „	125 „	110 „
165 – 170 „	200 „	125 „	110 „

Młodzież.

Wiek narciarza	Wzrost narciarza	Długość nart	Wysokość kijków.
7	115	145	85
8	120	155	90
9	125	160	95
10	130	165	95
11	135	170	100
12	140	175	105
13	145	180	110
14	150	185	110

OBRONA „KAŻDY SWEGO" W KOSZYKÓWCE

Obroną nazywamy każdą akcję przeciwdziałającą atakowi przeciwnika. Ze względu na różne sposoby atakowania, istnieją również różne sposoby bronienia, które w koszykówce możemy podzielić na dwie zasadnicze grupy: 1) obrona „każdy swego", 2) obrona „stref".


fot. 1

Istnieją jeszcze systemy pochodne, które są jednak oparte na wymienionych dwóch zasadniczych grupach. Nieopanowanie obrony, zaniedbywanej często przez instruktorów kładących większy nacisk na atakowanie, jest często przyczyną porażek nawet drużyn dobrych w ofenzywie.


fot. 2

W artykule niniejszym chcemy zająć się podstawami obrony „każdy swego", jako najbardziej zasadniczej w szkoleniu. Zagadnienie obrony można rozbić na 1) indywidualną obronę zawodnika, 2) umiejętność bronienia się przez cały zespół. Oczywiście indywidualna obrona


fot. 3

zawodnika będzie podstawą do obrony zespołowej. Stąd wniosek, że chcąc nauczyć bronienia całego zespołu, należy w pierwszym rzędzie wyćwiczyć każdego zawodnika.

Zastanówmy się nad tym. W pierwszym rzędzie przeanalizujemy postawę broniącego.


fot. 4

Zawodnik musi umieć rozłożyć równomiernie ciężar ciała na obie nogi tak, by mógł on zupełnie swobodnie i w każdym momencie poruszać się we wszystkich kierunkach. Fot. 1 przedstawia nam zawodników stojących w postawie obronnej. Przypatrzmy się temu zdjęciu. U zawodnika w białej koszulce widzimy lekki wykrok, u drugiego tylko rozkrok.

Unikać należy dużego wykroku i rozstawienia stóp palcami nazewnątrz ze względu na brak możliwości swobodnego poruszania się. Nogi w kolanach muszą być ugięte, gdyż z takiej pozycji można szybciej reagować na ruchy przeciwnika. Ramiona wzniesione w górę, przygotowane są do przeszkadzania przeciwnikowi w wykonaniu podania lub rzutu do kosza.

Jako zasadę przy pracy należy przyjąć, że rozpoczęcie ruchu musi zawsze następować w prawo — prawą nogą, w lewo — lewą, w przód — wykroczną, w tył — zakroczną. Unikać należy przekładania nóg, gdyż błąd ten daje przeciwnikowi możliwość wyminięcia obrońcy drogą wykonania najprostszego zwodu.

Nauczanie pracy nóg, poprzedzone dobrze przygotowaną gimnastyką na wzmocnienie mięśni nóg, rozpoczniemy ćwiczeniami kroków w różnych kierunkach, dyktowanych albo przez zapowiedź instruktora albo przez jego ruchy. Po tym ćwiczymy to samo w parach, w których jeden zawodnik imituje atak, a drugi broni. (fot. 2).

Na fot. 3,4, 5, uwidoczniony jest jeden z ruchów atakującego i reakcja obrońcy. Wykonuje on krok w bok prawą nogą. Na ten ruch reaguje broniący, który rozpoczyna krok lewą nogą, przesuwając się w kierunku ruchu atakującego.

Bardzo ważnym zagadnieniem przy postawie broniącej jest ułożenie rąk. Dzięki odpowiedniemu ułożeniu rąk, w momencie usiłowanego podania czy rzutu do kosza, broniący stanowi zaporę ciężką do przebycia. Na fot. 1 widzimy układ ramion w obronie w pozycji wyjściowej, bowiem w zależności od trzymania piłki przez atakującego ręce będą zmieniały swoje ułożenie np. jedna, zastawiająca piłkę, w górę, druga uniemożliwiająca ewentualne podanie w bok.

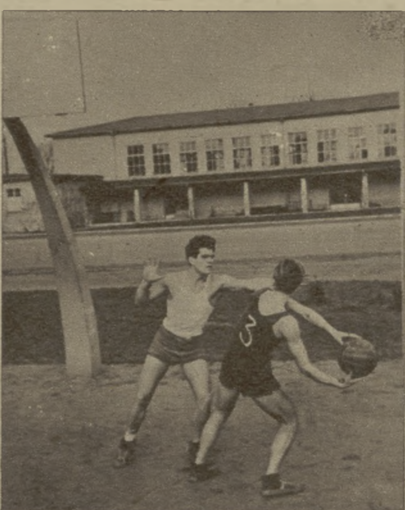
Bardzo skutecznym sposobem trzymania ręki będzie ustawienie jej na linii podania, czy rzutu. Wystarczy bowiem rękę trzymać trochę za nisko, lub trochę w bok, a już ułatwiamy przeciwnikowi akcję. Przyjrzyjmy się np. fot. 6 i 13 i porównajmy je. Na pierwszy rzut oka wydaje się, że w zdjęciach nie ma żadnej różnicy. Dopiero po dokładniejszym przyjrzeniu się stwierdzimy wadliwe trzymanie ręki u zawodnika na fot. 6. Trzyma on ją za nisko, przez co umożliwia przeciwnikowi rzut do kosza. Na fot. 13 obrońca trzyma rękę na linii rzutu i atakujący nie może wykonać strzału do kosza.


fot. 5

Drugi przykład. Zawodnik atakujący przygotowuje się do rzutu „hakiem". Na fot. 7 zawodnik broniący trzyma rękę za nisko i w bok, nie przeszkadzając tym samym w wykonaniu rzutu. Natomiast na fot. 16 ułożył on rękę na linii rzutu i już przez to utrudnił wykonanie rzutu atakującemu.


fot. 6

Przyjrzyjmy się z kolei fot. 8, 9, 10, 11 i 12. Na fot. 8 zawodnik atakujący trzyma piłkę na wysokości piersi, a broniący — rękę na linii rzutu. Stoją oni od siebie w odległości około 1,5 m. Na fot. 9 zawodnik atakujący wzniósł piłkę nad głową i usiłuje „strzelać" do kosza. Zawodnik broniący zmuszony był, by utrzymać rękę na linii rzutu, zbliżyć się do przeciwnika i rękę trzymać bliżej piłki. Wtedy dopiero ma możliwość pokrycia atakującego. Stąd wniosek, że im zawodnik atakujący podnosi wyżej piłkę, tym broniący musi się do niego bardziej zbliżać.


fot. 7


fot. 8

Fot. 10 i 11 wskazuje, jak zawodnik broniący musi stale wodzić rękoma za piłką, nawet wtedy, gdy zostaje ona przez atakującego opuszczona prawie do ziemi.

Fot. 12 podkreśla moment umiejętności „przekazywania rąk" przy wodzeniu piłki przez atakującego. Zawodnik atakujący ucieka kryjącemu pod rękę, ponieważ ten przy kryciu zrobił za mocny skręt tułowia i prawego ramienia w lewo. A więc jeżeli piłka znajduje się z prawej strony tułowia kryjącego, wodzimy za nią prawą ręką, jeżeli z lewej — lewą, a piłkę przeniesioną z jednej strony tułowia na drugą należy rękoma przekazać (prawa — lewej lub lewa — prawej).

Dobrej „pracy ramion" uczymy, ustawiając dwójki naprzeciw siebie. Gdy brak dostatecznej ilości piłek, można pozorować ruchy piłką.

Po wyuczeniu podstawowych umiejętności pracy ramion i nóg i opanowaniu umiejętności podania, chwytu, rzutu do kosza, kozłowania i obrotu, których to elementów uczymy równolegle z nauką postaw — przystępujemy do nauczania obrony (przy pomocy ćwiczeń) na indywidualny atak i obronę.

Uwaga: Zasób ćwiczeń podano w 3 (12) numerze „Sportowca" w artykule „Obroty i zwody w koszykówce".

Zajmijmy się z kolei zachowaniem się zawodnika broniącego w najczęściej nadarzających się sytuacjach w czasie gry.

1. Krycie zawodnika nie posiadającego piłki.

Dobry obrońca, w czasie krycia zawodnika nie posiadającego piłki, stara się nie zatracić „kontaktu" z piłką tzn. poruszając się przy nim, winien orientować się, gdzie znajduje się piłka i w stosunku do tego przyjmować odpowiednią pozycję obronną. Wtedy jednak, gdy musi wybrać między obserwowaniem piłki lub gracza, pozostaje przy graczu i jemu poświęca uwagę.

Jeżeli gracz porusza się w dużej odległości od kosza, może sobie pozwolić na luźniejsze krycie, o ile zaś przeciwnik zbliża się pod kosz na taką odległość, z której może strzelać lub niebezpiecznie podać, należy go kryć bliżej i to tym bliżej im bardziej podchodzi do kosza.

2. Krycie zawodnika posiadającego piłkę.

Zawodnika posiadającego piłkę kryjemy bliżej, starając się przeszkodzić mu w wykonaniu


fot. 9

rzutu do kosza lub w dokładnym podaniu. O odległości między atakującym a broniącym mówiliśmy już przy opisywaniu pracy nóg i ramion. Ważne jest jeszcze obok tamtych czynników


fot. 10

odpowiednie reagowanie na ruchy zwodzące atakującego.

Mało rutynowani, a często nawet dobrzy obrońcy dają się zwieść ruchami przeciwnika i wyskakują do góry, co jest jednym z większych błędów obrońcy. Fot. 13, 14 i 15 pokazuje ta-


fot. 11

ki właśnie moment. Zawodnik atakujący, przez wzniesienie piłki do góry, powoduje wyskok obrońcy i ucieka mu pod ręką, mając wolną drogę do poruszania się w kierunku kosza.

Przyjrzyjmy się teraz fot. 16, 17,18 i przeanalizujmy ruch bro-


fot. 12



fot. 13

niącego. Zawodnik atakujący wznosi piłkę do strzału — obrońca odpowiednio się ustawia. Na fot. 17 widzimy, jak piłka wylatuje z rąk atakującego — obrońca jest w ostatniej fazie odbicia. Fot. 18 — piłka wyrzucona— broniący wyskoczył w górę.



fot. 14

Tak wyglądałaby sprawa krycia zawodnika wykonującego rzut do kosza. Zostałaby jeszcze kwestia, jak zachować się w momencie, gdy przeciwnik podaje piłkę. W czasie krycia, obrońca podszedł trochę bliżej i teraz, gdy atakujący piłkę oddał, obrońca winien od niego odskoczyć, ponieważ napastnik po oddaniu piłki będzie starał się go wyminąć, co przy bliskiej odległości przeciwnika jest dużo łatwiej wykonać.

3. Krycie zawodnika kozłującego.

Obrońca winien starać się spychać kozłującego do linii bocznych i zmuszać do zatrzymania się. Główną zasadą krycia „każdy swego“ jest utrzymywanie przez obrońcę pozycji między koszem a przeciwnikiem. Najtrudniejszym momentem przy uczeniu obrony „każdy swego“ jest wpojenie w ćwiczącego wyczucia odległości między nim, a przeciwnikiem.

Z kolei należałoby się zatrzymać nad zagadnieniem stosowania obrony „każdy swego“ w grze zespołu.

Do zalet tego systemu zaliczamy:

1) odpowiedzialność każdego z graczy za jednego z przeciwników,



fot. 15

2) możliwość dobrania kryjących w stosunku do warunków zawodników atakujących np. wysoki — wysokiego, szybki — szybkiego itd.



fot. 16

3) możliwość pokrycia w miarę potrzeby całego pola gry.

Wadami tego systemu są:

1) konieczność posiadania wielkiej wytrzymałości,

2) możliwość celowego wyciągania obrońców spod kosza,

3) przy grze „na zasłonę“ zmuszanie obrony do trudnego w wykonaniu „przekazywania“ graczy.

Do obrony przechodzimy natychmiast po stracie piłki, ale przygotowujemy się już w czasie trwania atakowania. Stąd np. cały zespół nie powinien tłoczyć się pod koszem własnym (do którego strzelamy), stąd po strzale do kosza nie powinien czekać na jego efekt, a natychmiast zajmować pozycje obronne, stąd wreszcie, gdy obrońca wchodzi do ataku, miejsce jego powinien zająć któryś z napastników itd.

Główną zasadą krycia „każdy swego“ jest to, że obrońcy kryją skrzydłowych, a środek środkowego. Kiedy drużyna przeciwnika gra „na zasłonę“, obrona musi stosować tzw. „przekazywanie“ graczy polegające na zmianie w kryciu. Przekazywanie musi się odbyć po błyskawicznym porozumieniu się obu zainteresowanych obrońców i stąd duża trudność w jego wykonaniu.



fot. 17

Obrony „każdy swego“ stosowanej przez cały zespół uczymy przy pomocy fragmentów gry 2 x 2, 3 x 3, 4 x 4, 5 x 5 po-



fat. 18

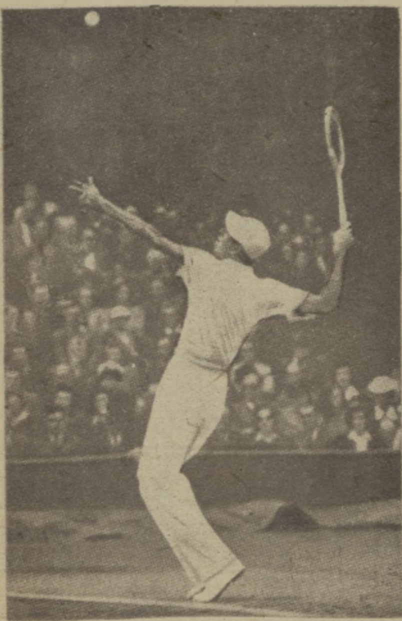
cząatkowo bez przekazywania a później z przekazywaniem.

Tadeusz Ulatowski

TRENING ZIMOWY TENISISTY

P o d a n i e ś c i ę t e

Zasadnicza różnica między podaniem płaskim a ściętym polega na podrzuceniu piłki. Wskutek tego zmienia się praca ręki i tułowia. Przy podaniu ściętym, gdybyśmy pozwolili piłce opaść na ziemię, to znalazłaby się mniej więcej w odległości 50 cm w prawo od lewej nogi.



fot. 1

Podanie płaskie charakteryzuje silne odchylenie tułowia do tyłu, a następnie — w czasie uderzenia i w fazie końcowej — przechylenie się do przodu. Natomiast przy podaniu ściętym następuje lekki obrót tułowia w prawo (fot. 1). (druga faza — rozmach), a następnie w czasie uderzenia (czwarta faza) energiczny skręt w biodrach z prawej strony w lewo.

Przy podaniu płaskim łokieć prawej ręki skierowany jest przez cały czas trwania ruchu uderzeniowego w prawo.

Przy podaniu ściętym łokieć skierowany jest w fazie końcowej do tułowia, rakieta zaś znajduje się poza lewą nogą.

W czasie podania ściętego silniej uginamy nogi w kolanach, stoimy bardziej bokiem do siatki, aniżeli przy podaniu płaskim.

Do podania ściętego lepiej używać chwytu zmiennego. Przy podaniu płaskim rakieta posiada w chwili uderzenia układ prawie równoległy do siatki, przy ściętym — prawie prostopadły. Piłka przy podaniu ściętym nie leci prosto jak przy podaniu płaskim, lecz łukiem w lewo i odbija się od ziemi również w lewo.

P o d a n i e n o w o c z e s n e

Postawa przy podaniu nowoczesnym jest zdecydowanie zamknięta (fot. 2). W czasie brania zamachu należy wykonać miękko i elastycznie głęboki skręt tułowia w ramionach w prawo. Tułów jak gdyby chowa się za lewe ramię. Piłkę należy podrzucać bardziej w lewo, tak ażeby spadając trafiła nas w lewy bark, a nawet w czoło na wysokości lewego oka. Piłkę staramy się uderzyć w momencie wznoszenia się. Tułów nasz, który w pierwszych trzech fazach głęboko przekręcamy w prawo i odchylamy w tył, w czwartej fazie z całą siłą i energią „rzucamy“ do przodu na piłkę. Rakieta w chwili uderzenia nakrywa piłkę, podobnie jak przy podaniu płaskim; wskutek jednak prowadzenia rakiety z lewej strony w prawo, piłka otrzymuje silną rotację przyśpieszającą. Rakieta w fazie końcowej znajduje się po prawej stronie naszego ciała. Przy tym podaniu należy szczególnie pamiętać o tym, aby wykonane ono było (w czwartej fazie) na całkowicie wyprostowanej lewej nodze. Ciężar ciała opiera się tylko na palcach lewej stopy. Wielką siłę i rotację nadajemy piłce przez pracę przegubu dłoni w czasie samego uderzenia. Najnowszy sposób brania rozmachu przy podaniu nowoczesnym przypomina ruch ręki przy ścinaniu „hakiem“ w siatkówce. Rękę w czasie brania rozmachu powoli przekręcamy w prawo. Gdy znajduje się ona całkowicie poza prawym biodrem, wówczas łokieć skierowany jest do ziemi. Wzmacnia to rotację i siłę uderzenia przegubem w czasie zetknięcia się rakiety z piłką.

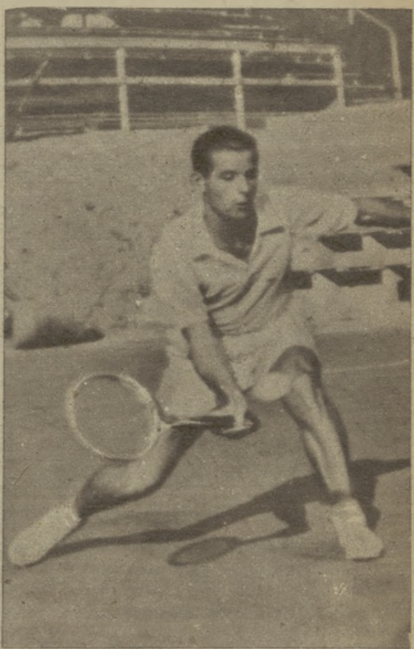


fot. 2

U d e r z e n i e z p o w i e t r z a (Voley)

Voley polega na tym, że uderzamy piłkę zanim odbije się ona od kortu. Jest to w tenisie jedyne uderzenie prawie bezrozmachowe, jakby lekkie dotknięcie lub pchnięcie piłki. Początkujący gracze popełniają ten błąd, że wykonują to uderzenie z dużym rozmachem. Ażeby się tego oduczyć należy przystąpić do pierwszych ćwiczeń bez rakiety. Stań 2,5 m za siatką i staraj się łapać z powietrza piłki podawane przez partnera. Po złapaniu piłki odrzuć ją spowrotem bez brania rozmachu. W ten sposób należy ćwiczyć 5 minut w czasie 10 pierwszych treningów przed przystąpieniem do ćwiczeń z rakietą. Piłkę należy podawać ćwiczącemu łukiem i lekko aby nie utrudniać mu chwytania piłki. Dzięki temu odzwyczaisz się od brania rozmachu.

W czasie ćwiczenia uderzeń z powietrza pamiętaj o następującej kolejności ruchów: z pozycji przygotowawczej, którą cechuje silna koncentracja i oparcie ciężaru ciała tylko na palcach stopy, wykonaj przede wszystkim skręt tułowia, tak — abyś stał bokiem do siatki, po czym wykonaj mały wykrok (przy uderzeniu z powietrza z prawej — wykrok lewą nogą, przy uderzeniu z powietrza z lewej — wykrok prawą nogą (fot. 3 i fot. 5) prawie równocześnie staraj się, bez brania rozmachu uderzyć piłkę, nie za mocno, po czym wykonaj krótkie zakończenie uderzenia na wysokości trafienia piłki. Lewa ręka jest przez cały czas podniesiona do góry (fot. 4 i fot. 6).



fot. 3

Przy uderzeniach z powietrza trzymaj mocno rakietę, gdyż silna piłka przeciwnika może ci ją w ręku przekręcić, albo nawet wytrącić. Uderzaj piłkę zdecydowanie przed sobą (rys. 7, 8 i rys. 9, 10) gdyż ułatwi ci to skoncentrowanie wzroku na piłkę. Wielkim błędem przy uderzeniu z powietrza, obok brania rozmachu, są zgięcie łokcia w czasie uderzenia, wykrok prawą nogą do uderzenia z powietrza z prawej, wykrok lewą nogą do uderze-

(Dokończenie na str. 12)

(Dokończenie ze str. 11).

fot. 4

nia z powietrza z lewej, stanie na sztywnych nogach.

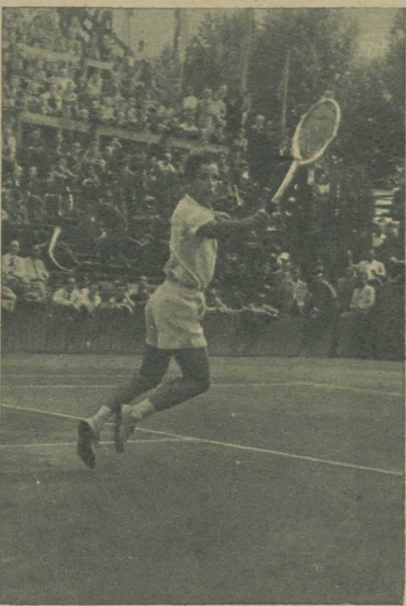
Początkowo ćwicz uderzenia czyste i płaskie bez przekręcania rakiety kiścią; podawaj piłki współpartnerowi na wysokości 30—50 cm

fot. 5

nad siatką. Dopiero po tym przejdź do nauki podciętych uderzeń z powietrza.

Ćwiczenia do uderzeń z powietrza

1. Stojąc mniej więcej 2 m przed siatką wykonaj z postawy zasadniczej wykrok lewą nogą i powrót do postawy. Ćwiczenie to wykonaj



fot. 6

10 razy pod rząd, szybko i energicznie.

2. Ćwicz to samo z wykrokiem prawej nogi — 10 razy.

3. Ćwicz to samo, lecz zamiast wykroku wykonaj wyskok. Cwicz w prawą stronę. W tym celu ciało skręć lekko w prawo, przesuwając w tym kierunku prawą stopę, po tym silnie odbij się prawą nogą i



rys. 7

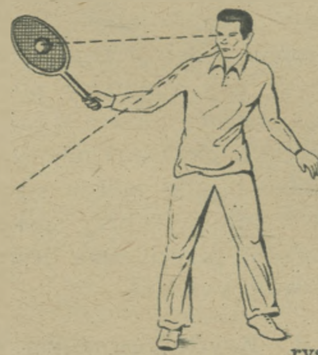
wyląduj na lewej nodze (patrz fot. 11). Wykonać 10 takich skoków.

4. To samo ćwiczenie wykonaj na lewą stronę (10 skoków). Odbicie nastąpi na lewej nodze, a lądowanie na prawej (fot. 12).



rys. 8

5. Ćwicz skoki bezpośrednie tzn. po odbiciu się prawą nogą i lądowaniu na lewej, wykonaj szybki obrót na lewej nodze, odbij się z niej i ląduj na prawej nodze i spowrotem. Wykonaj 10 skoków bezpośrednich.



rys. 9

6. Ćwicz wyskok. Gdy jesteś w powietrzu, wykonaj jakby pchnięcie rakietą. Ćwicz to na prawą i lewą stronę po 10 razy.

Przy wszystkich tych ćwiczeniach



rys. 10



fot. 11

pamiętaj o silnym uginaniu kolan, bo od tego zależy długość skoku.



fot. 12

Wszystkie te ćwiczenia wykonuj bez piłki, markując tylko uderzenia.

(c. d. n.)

Zbigniew Beldowski

SAMOKONTROLA SPORTOWCA

JAK BADAĆ SAMEMU SPRAWNOŚĆ SERCA

Bardzo ważną obserwacją w toku samokontroli jest badanie tętna (pulsu) pod wpływem wysiłków sportowych.

Jest to stosunkowo proste i łatwe badanie, pozwalające wiele wywnioskować o sprawności układu krążenia krwi, który jak wiemy składa się z naczyń krwionośnych i serca. Lekarz badając tętno posługuje się nie tylko zmysłem dotyku, specjalnie u niego wyrobionym, ale całym zasobem wiedzy i doświadczenia. Lekarz zatem odróżnia w tym zjawisku szereg własności, które pozwalają mu na wysnucie dalekich nieraz wniosków.

Każdy jednak człowiek przy pewnej wprawie może zbadać częstość tętna tj. liczbę uderzeń na minutę oraz jego miarowość, tj. stwierdzenie czy poszczególne uderzenia następują po sobie w równych odstępach czasu.

Tętno badać należy w następujący sposób: dwa palce, wskazujący i środkowy ręki prawej kładzie się na brzegu zewnętrznym lewego przedramienia po stronie dłoniowej na wysokości nadgarstka. W tym bowiem miejscu przebiega tętnica tzw. promieniowa i uderzenia jej pulsu łatwo jest wyczuć. Nie należy badać tętna przy pomocy kciuka, zwłaszcza jeśli badamy je u drugiej osoby, bo możemy łatwo omyłkowo wyczuć własne tętno zamiast tętna osoby badanej. Tętno należy liczyć w ciągu 10 lub 15 sekund, przy pomocy zegarka z sekundnikiem lub stopera i aby otrzymać częstość tętna na minutę, otrzymaną liczbę uderzeń tętna odpowiednio pomnożyć przez sześć lub przez cztery. Dla otrzymania dokładniejszych danych tętno liczyć można w ciągu całej minuty.

Nie wszyscy ludzie mają jednakową częstotliwość tętna, które nawet u ludzi zdrowych waha się w dość dużych granicach. Na ogół liczba tętna na minutę u dorosłych zdrowych mężczyzn wynosi 60—70 uderzeń, a u kobiety 65—80.

U wytrenowanych sportowców, a zwłaszcza uprawiających sporty wytrzymałościowe, częstotliwość tętna obniża się i może niekiedy spadać nawet poniżej 40 uderzeń na minutę. Najczęstsza jednak liczba spotykana u takich sportowców wynosi 50—56 na minutę. Zwolnienie tętna u sportowców jest wyrazem dodatniego wpływu treningu na układ krążenia krwi i lepszego jego przystosowania do wysiłków.

Obserwując tętno w czasie długotrwałego treningu sportowego stwierdzamy zwykle, że po 2—3 miesiącach częstość jego zmienia się o kilka (2—4) uderzeń na minutę, a po rocznej zaprawie już około 9—12 a nawet i więcej uderzeń. Stopień tego zwolnienia zależy od wielu przyczyn: natężenia treningu, rodzaju uprawianego sportu, właściwości organizmu, wieku itd. Ostateczną ocenę danych, dotyczących częstości tętna, może dać tylko doświadczony lekarz sportowy.

Pod wpływem jednorazowego wysiłku częstość tętna zmienia się natychmiast bardzo wyraźnie i w różnym stopniu w zależności od stopnia wytrenowania. Po wysiłkach umiarkowanych częstość tętna wzrasta do 100 — 120 uderzeń na minutę, po intensywnym treningu do 140—150, a po zawodach nawet do 180—200 i więcej uderzeń na minutę.

Badania radzieckie stwierdziły, że częstość tętna u zawodników jak Wanin, Komarow, Pugaczewski i inni wynosiła natychmiast po biegu 240—276 uderzeń na minutę. Tak wysokie liczby — według lekarzy radzieckich — można spotkać tylko u wybitnych zawodników i tłumaczy się je przystosowaniem organizmu do wysiłku. Według tych badań wybitni i dobrze wytrenowani sportowcy odznaczają się zwolnionym tętnem w czasie spokoju i bardziej przyśpieszonym po maksymalnych wysiłkach. Po wysiłku natomiast, tętno wytrenowanego sportowca wzrasta stosunkowo nieznacznie.

Nie tylko należy obserwować stopień przyśpieszenia tętna po wysiłku, ale i czas, w jakim tętno powraca do normalnej liczby uderzeń. Im szybszy powrót tętna po wysiłku do normy ,tym sprawniejszy układ krążenia. Sprawność tego układu badać należy przy pomocy prób czynnościowych, które przeprowadzać możemy sami na sobie lub jeszcze lepiej, gdy jeden sportowiec bada drugiego, albo trener zawodnika, notując otrzymane wyniki w odpowiedniej rubryce dzienniczka samokontroli.



W toku prób sprawdzających sprawność układu krążenia określić należy następujące dane:

1) **tętno w spoczynku w pozycji leżącej.** Po 5 minutach leżenia badamy w tej pozycji tętno w ciągu 1 minuty.

2) **tętno w pozycji stojącej.** Należy wolno wstać i po 1 minucie stania zbadać liczbę tętna również w ciągu 1 min. U człowieka zdrowego i wytrenowanego różnica częstości tętna w pozycji leżącej i stojącej wynosi 6—12 uderzeń na minutę. Różnica wynosząca więcej niż 20 uderzeń świadczyć może o złym stanie układu krążenia krwi.

3) **tętno po próbnym wysiłku.** Bezpośrednio po wykonaniu 20—40 przysiadów (przy każdym poszczególnym badaniu obowiązuje ta sama liczba przysiadów) obliczamy tętno licząc je w odstępach 1 - minutowych. Tętno w tej próbie powinno ulec nie większemu przyśpieszeniu niż do 120—130 uderzeń na minutę i powrócić najwyżej w ciągu 3 min. do liczby tętna przed próbą. Im mniejszy wzrost liczby tętna i szybszy powrót do normy, tym sprawniejszy układ krążenia. Wszystkie wyniki tych prób należy natychmiast dla pamięci notować.

U osobników bardziej pobudliwych, co się często zdarza wśród zawodników, sam moment badania może wywołać przyśpieszenie tętna, co zresztą w warunkach samokontroli nie ma zwykle miejsca. Oprócz częstości tętna zwracamy uwagę i na jego miarowość. Wszelkie stwierdzone odchylenia od prawidłowej miarowości tętna są wskazaniem do zasięgnięcia porady lekarza, ale nie zawsze świadczą o chorobie serca.

Dr Józef Miller

BUDOWA SKOCZNI NARCIARSKIEJ

Przy budowie nawet tak niewielkiej skoczni narciarskiej, jaką jest skocznia 15 - metrowa, należy dobrze wybrać miejsce dla niej, żeby eksploatacja jej mogła być jak najlepsza. Położenie skoczni winno odpowiadać następującym warunkom:



1) Profil terenu umożliwiający budowę skoczni przy jak najmniejszym nakładzie pracy i materiałów.

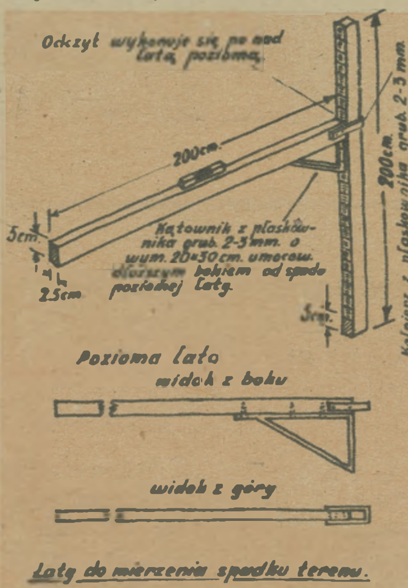
2) Posiadania niezbędnych urządzeń pomocniczych, ułatwiających wykorzystanie skoczni: odpowiednie połączenie z osiedlem, szatnie, magazyny dla nart, pomieszczenia dla odpoczynku, elektryczność, wodę itp.

3) Dogodny dostęp do skoczni, tak dla zawodników jak i widzów.

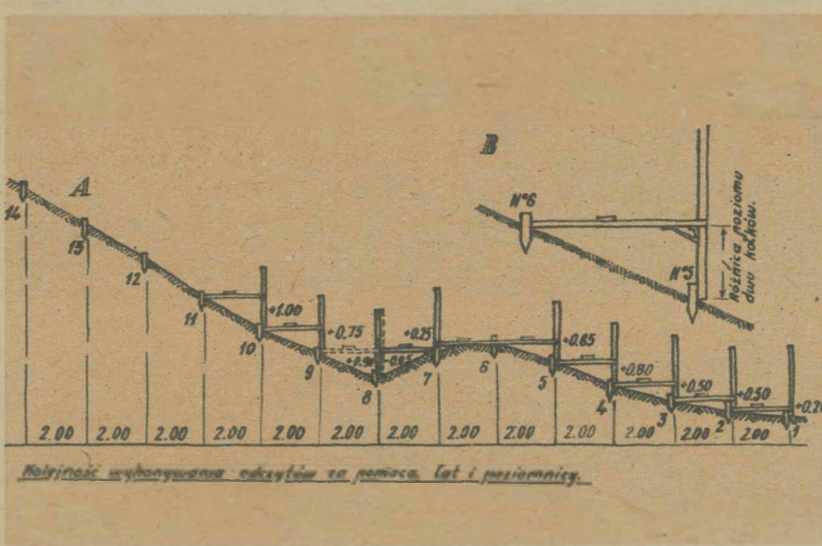
4) Usytuowanie najlepiej na północ ew. północny wschód (umożliwiające dłuższe użytkowanie skoczni ze względu na mniejsze naświetlenie słońcem).

Po wybraniu terenu, konieczne jest wykonanie jego „obmiaru", a następnie planu (w skali 1:500) i przekroju (w skali 1:100) — warstwic co 0,5 — 1,0 m. Do wykonania pomiarów niezbędne są przyrządy, m. in. łaty dla zmierzenia spadku terenu. Łaty takie możemy zrobić sami wg rys. 1. Kolejność pomiarów jest następująca:

Całość terenu skoczni wzdłuż jej osi oznaczamy kołkami co dwa metry wg rys 2A (punkty 1 — 14).



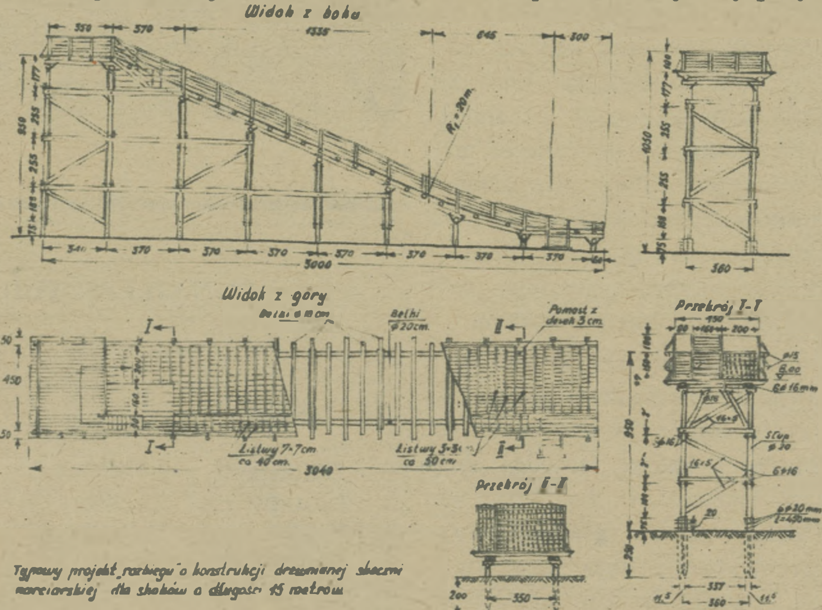
Łaty do mierzenia spadku terenu.



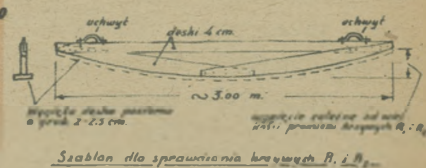
Kolejność wykonywania odczytów za pomocą łat i poziomnicy.

„Obmiar" przeprowadzamy rozpoczynając od skrajnego kołka Nr 1 przy użyciu poprzednio opisanych łat i poziomicy. Poziomą łatę układamy od dolnego kołka w kierunku na kołek następny Nr 2. Następnie przy pomocy poziomicy ustawiamy obie łaty tak, aby łata ze skalą, umieszczona przy kołku Nr 1 była pionowa, druga zaś pozioma, przy czym jej drugi koniec winien dotykać terenu przy kołku Nr 2. Po właściwym ustawieniu łat odczytujemy różnicę poziomów wg skali na łacie pionowej (20 cm wg rysunku 2A) i przesuwamy cały przyrząd między kołkami Nr 2 i 3, ustawiając go jak poprzednio (wg rysunku 2B dotyczącego punktów Nr 5 i Nr 6).

Po przemierzeniu całości, otrzymamy profil terenu, odpowiednio do którego projektujemy skocznię.



Typowy projekt rozbiegu o konstrukcji drewnianej skoczni narciarskiej dla skoków o długości 15 metrów


Szablon dla sprawdzenia krzywych R_1 i R_2

W wypadku nie znalezienia odpowiedniego spadku w terenie budujemy specjalną konstrukcję, jak na rys. 3. Jeżeli zaś różnice w terenie nie są wielkie, całość skoczni wykonujemy w ziemi, robiąc nasyp lub wykop. Dla sprawdzenia dokładności w wykonaniu krzywych R_1 i R_2 (patrz artykuł w Nr 24 „Sportowca") oraz spadków skoczni używamy specjanych szablonów i łat wg rys. 4 i 5.



Przyrząd do mierzenia spadków

R. Wirszyłło

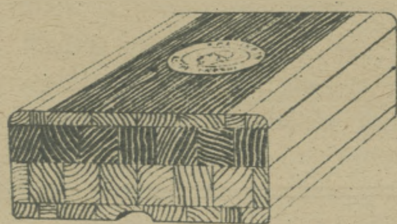
NARTY I ICH BUDOWA

Wszyscy wiemy jak wyglądają narty: płaska deska, od przodu wygięta, od spodu rowek. W zasadzie tak jest. Ale przyjrzyjmy się, jak narciarze wybierają sobie „deski". Pierwsza lepsza, wyjątkowo tylko będzie mu odpowiadać. Więc wybiera, ogląda z wierzchu, od spodu, wygina, bada twardość drzewa, mierzy wysokość itd. aż w końcu trafi na najodpowiedniejszą. Czego to dowodzi?

Narty to sprzęt specyficzny i im narciarz bardziej doświadczony, tym większe będzie miał wymagania. Od nart wymaga się różnych właściwości, zależnie od wzrostu narciarza, jego wagi, od sposobu jazdy. Są narty sztywne, miękkie i pośrednie, narty ciężkie i lekkie i zależnie od przeznaczenia — szerokie i wąskie. Są narty bardzo śliskie, a są również i „wolnobieżne". Narty mogą posiadać lepsze lub gorsze „usłojenie", co wpływa w znacznym stopniu na poślizg i ich żywotność. Są narty wykonane z drewna hikorowego, jesionu, brzozy, akacji lub sklejane z różnych gatunków drewna — tak zwane „klejonki". Są narty turystyczne, górskie, nizinne, do biegów płaskich, do biegów zjazdowych i slalomu oraz do skoków. Są narty dla dzieci i dla myśliwych.


Mierzenie nart

Na przestrzeni ostatnich 15 lat zauważyliśmy zasadnicze zmiany w technice zjazdu narciarskiego. Zmiany te wywarły duży wpływ na jakość i budowę sprzętu narciarskiego. Nowy styl jazdy — który przy skrętach wymaga przerzutu i wychylenia ciała do przodu — spowodował nowe wymagania od samych nart. Dziś buduje się nartę sztywniejszą i grubszą, a dziób o łagodnym wygięciu, nie przekraczającym 7,5 cm przy narcie nie obciążonej. W porównaniu z nartą dawniejszą, narta dzisiejsza powinna się wyginać na całej swej długości równomiernie. Sprawdzianem właściwej elastyczności jest obserwacja zużycia samej powierzchni ślizgowej, która powinna się ścierać równomiernie na całej długości narty, ciężar bowiem narciarza ma być rozłożony jednakowo, na całej jej powierzchni. Deski, które wycierają się tylko na przodzie i tyle, świadczą o tym, że elastyczność ich jest niewłaściwa względnie nie dostosowana do ciężaru narciarza. Wygięcie pod stopką ma bardzo duże znaczenie. Zbyt duże wygięcie utrudnia należyte wykonanie skrętu, gdyż tył narty — mimo że jest odciążony, będzie hamował. Za małe wygięcie spowoduje zbytnie obciążenie środka narty, przez co skręt będzie ułatwiony kosztem zmniejszenia poślizgu. Doświadczony narciarz ma więc dzisiaj duże wymagania, toteż fabryki nart na całym świecie, starają się nartę udoskonalić i dać jej te wszystkie właściwości, jakich dzisiejsza technika jazdy wymaga: odpowiednią elastyczność, wytrzymałość i jak największy poślizg.


Klejonki patent „Splitkein"

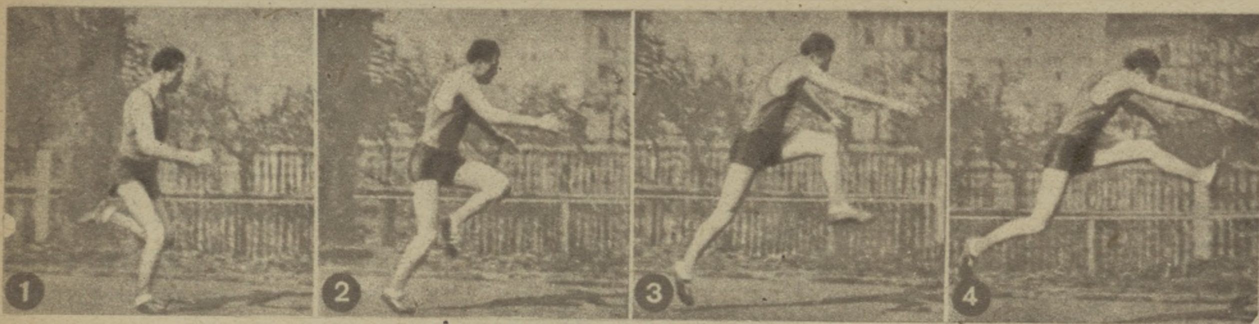
Nowe metody klejenia drewna doprowadziły do udoskonalenia produkcji nart. Dziś, tak zwane klejonki posiadają już cechy doskonałości. Producenci, znający właściwości wszelkich gatunków drewna, przez odpowiedni ich dobór, przy użyciu wysokogatunkowych wodoodpornych klejów, które łączą drewno jak cement, stworzyli nartę posiadającą właściwy stopień elastyczności, trwałości, a przez zastosowanie izolacji z masy plastycznej zapobiegli nasiąkaniu drewna i spotęgowali przez to w znacznym stopniu jej poślizg.

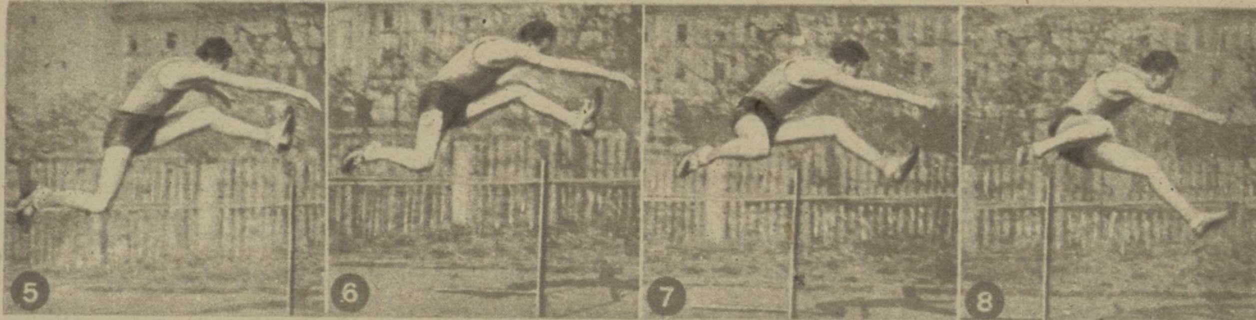
Technika produkcji nart postępuje w kierunku wyeliminowania w ogóle drewna jako surowca, a zastąpienia go masą plastyczną. Pierwsze próby dały podobno nadzwyczajne wyniki. Niedaleka więc już przyszłość okaże, czy nadal jeździć będziemy na „deskach" czy już na... „plastikach".

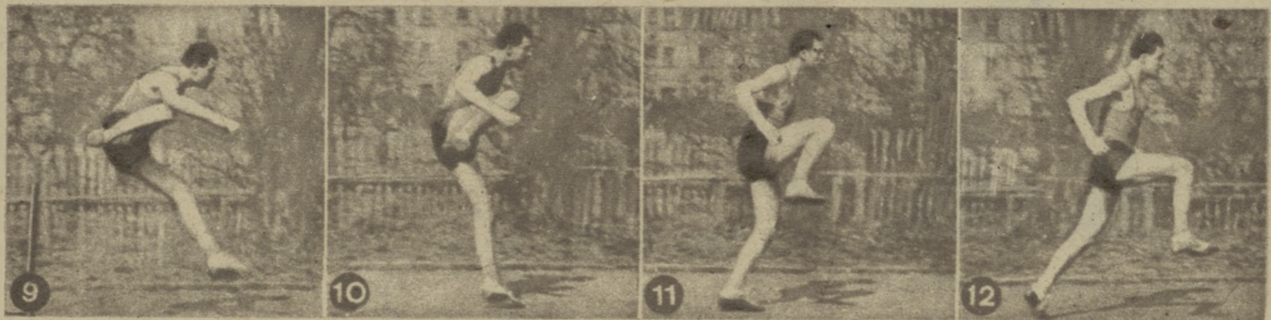
Leszek Pawłowski


Badanie elastyczności

ZANIEDBANE KONKURENCJE LEKKOATLETYCZNE

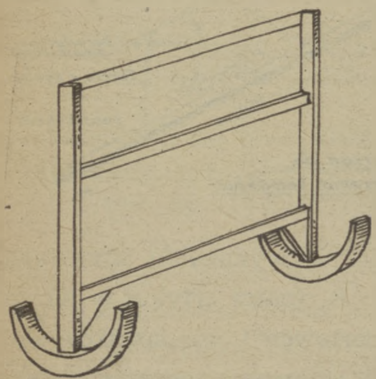






JAK ĆWICZYĆ BIEGI PRZEZ PŁOTKI W ZIMIE?

Biegi przez płotki należą do najtrudniejszych konkurencji lekkoatletycznych. Dobry wynik w biegu zależy przede wszystkim od szybkości, z jaką zawodnik przechodzi płotki. Im niżej i umiejętniej przejdzie biegacz płotek, tym lepszy uzyska wynik. Szybsze przejście płotka o dwie dziesiąte części sekundy — spowoduje w przyszłym sezonie poprawę wyniku o dwie sekundy (na pełnym dystansie biegowym przy 10 płotkach). Dobre przejście płotka powoduje również płynniejsze i szybsze przebycie przestrzeni międzypłotkowej.



Dążeniem każdego zawodnika winno być przejście płotka w pełnej szybkości tak nisko, żeby noga odbicia przeszła zaledwie kilka milimetrów nad górną krawędzią płotka. Dobry płotkarz potrafi w pełnym biegu zrzucać kolanem nogi zakroczonej ułożone na płotku monety — bez wywrócenia płotka. Ażeby dojść do takiej wprawy, trzeba cierpliwie i wytrwale ćwiczyć. Zima jest najodpowiedniejszą porą do opanowywania techniki. Ćwiczyć należy na wolnym powietrzu lub na sali.

W celu uniknięcia kontuzji (dość częstych u źle trenujących płotkarzy) do ćwiczeń należy używać łatwo wywrotnych płotków (patrz rys.) lub takich, które zamiast górnej poprzeczki drewnianej, posiadają taśmę wełnianą lub papierową.

Znaczne usługi w zimowej zaprawie płotkarza oddaje — (jak to demonstrował w czasie pobytu w Polsce czołowy płotkarz Europy — Bułańczyk — ZSRR) **koń gimnastyczny.** Przechodzenie tego przyrządu jak również boczne przenoszenie nogi odbicia, wyklucza kontuzję kolana lub (tak częste u naszych płotkarzy) odbicie kostki.

Obok ćwiczeń na przyrządach, płotkarz wykonywać musi codziennie wiele ćwiczeń wolnych — wydłużających mięśnie i wyrabiających obszerność ruchu w stawie biodrowym jak: wymachy nóg w przód, w bok, w tył, „szpagat", w siadzie płotkowym skłony na nogę wykroczną i zakroczną oraz krążenia tułowia.

Przy wykonywaniu wszystkich ćwiczeń płotkowych zwrócić trzeba uwagę na to, by organizm był należycie rozgrzany (luźnym biegiem, podskokami itd.), ażeby przez „rozciąganie" — nie naderwać mięśni.

Ćwicząc przejście płotka, trenować należy najpierw na niskiej wysokości. Dopiero w miarę opanowywania techniki, podwyższa się płotek o kilka centymetrów. Na sali należy ćwiczyć w pantoflach gumowych. Do ćwiczeń przez 2 lub 3 płotki należy przejść dopiero po opanowaniu umiejętności przejścia jednego płotka z czystego sprintu.

St. Maszewski

10 NAJLEPSZYCH WYNIKÓW RADZIECKICH I POLSKICH W 1950 R.

Mężczyźni 110 m. pł.

ZSRR			Polska		
1.	Bułańczyk	14,4 sek.	1.	Krzyżanowski	15,5 sek.
2.	Litujew	14,8 „	2.	Adamczyk	15,7 „
3.	Popow	14,9 „	3.	Ogłoblin	15,7 „
4.	Denisienko	15,0 „	4.	Skałbania	16,0 „
5.	Zwonkow	15,2 „	5.	Wilczek	16,1 „
6.	Alabin	15,3 „	6.	Tułecki	16,2 „
7.	Lipp	15,4 „	7.	Pawłowski	16,3 „
8.	Koczetkow	15,4 „	8.	Gralka	16,4 „
9.	Iwanow	15,4 „	9.	Błaszczyński	16,4 „
10.	Nikitin	15,5 „	10.	Kucharski	16,4 „

PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI DLA MOTOCYKLISTÓW W ZIMIE

Wydaje mi się, że słusznie twierdzi większość ludzi, iż motocykl tylko w lecie jest prawdziwą przyjemnością i pożyteczną rozrywką, w zimie natomiast staje się raczej uciążliwym środkiem lokomocji. Zdarza się jednak, że motocyklista, z chwilą gdy słońce przygrzeje, a puszysty śnieg pokrywa pola i szosy, wybiera się na spacer. Ale ktoś, kto musi codziennie, bez względu na śnieg lub deszcz, mróz czy odwilż, używać „motoru", ma pełne prawo powiedzieć, że zimą każda dłuższa jazda staje się naprawdę udręką.



Pamiętajmy, że grubość ubrania wcale nie decyduje o tym czy będzie nam ciepło i czy nie zmarzniemy „na kość". Nawet cztery swetry nie zastąpią jednego, włożonego pod nieprzewiewny płaszcz lub gumowy kombinezon. Podajemy radę praktyczną, wypróbowaną w czasie największych mrozów: nic nie „ogrzewa" tak dobrze jak zwykły papier gazetowy. Jeżeli wkładamy na siebie dwa swetry, to włóżmy pomiędzy nie gazetę; jeżeli mamy dość swobodne buty, to między skarpety wkładajmy zawsze makulaturę gazetową. Papier, to znakomity izolator a przy tym tani, praktyczny i łatwy do nabycia.

Buty powinny być możliwie luźne i natłuszczone olejem, nogi nie mogą być nimi skrępowane marzną bowiem wówczas bardzo szybko, a w rezultacie hamowanie i nożna zmiana biegów stanie się bardzo przykra.

Rękawice są bodajże najważniejszym problemem. Kierowanie, wyciskanie sprzęgła, kręcenie gazem, nie może odbywać się przy pomocy skostniałych rąk. Dlatego pamiętajmy, że pod rękawice skórzane motocyklowe (bez względu na długość mankietów) musimy włożyć zwykłe pięciopalcowe rękawiczki wełniane. Należy zwrócić uwagę na konieczność zachowania pełnej swobody ruchów palcami.

Głowę chronimy skórzaną kominiarką, najlepiej futrzaną zakrywającą uszy, którym nawet nieduży mróz i wiatr przy szybkości 60 — 80 km. na godzinę grożą poważnym odmrożeniem.

Twarz należy natrzeć wazeliną lub bardzo tłustym kremem, co znakomicie zabezpiecza ją przed przykrym i kłującym jak szpilki wiatrem.

Osłonę zamocowaną na motorze możemy wykonać sami z grubego celofanu lub plexilu. Trzeba pamiętać o ustawieniu jej pod odpowiednim kątem i dobraniu odpowiedniej wysokości, bo może się zdarzyć, że wiatr wskutek wiru powietrza przy górnej krawędzi osłony wiac nam może prosto w kark. Na kierownicy możemy łatwo umieścić osłony na ręce zrobione z grubego brezentu, co umożliwi nam swobodne manewrowanie gazem i sprzęgłem (przednim hamulcem nie radzę posługiwać się w zimie).

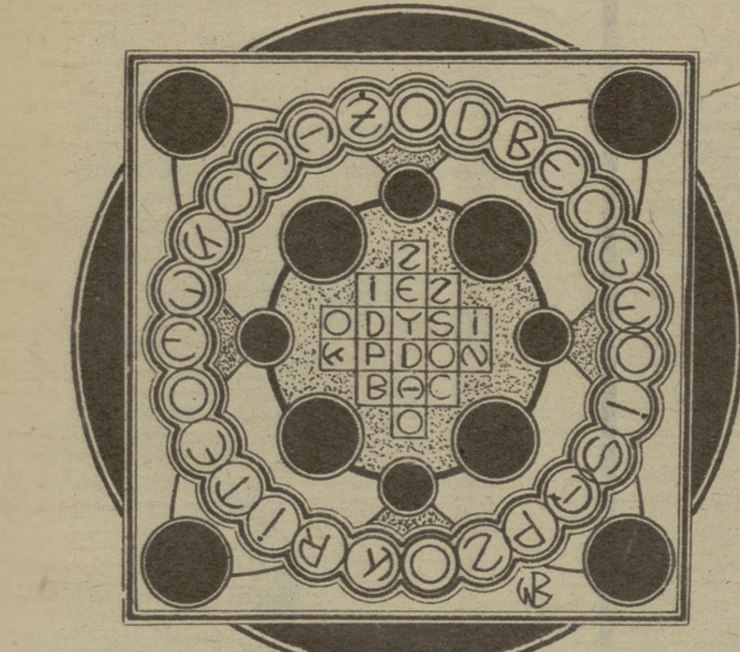
Osłony nóg najlepiej wykonać z blachy aluminiowej; chronią one nogi od wiatru, a przy odwilży od mokrego śniegu i wody.

Andrzej Żymirski

Rozrywki umysłowe

pod redakcją Jerzego Bieleni

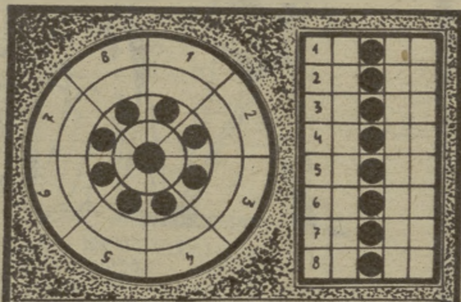
KOMBINATKA



W figurze wewnętrznej poczynając od górnej kratki ruchem konika szachowego połączyć podane litery i odczytać pierwszą część rozwiązania. Następnie na okręgu zewnętrznym przeskakując stale tę samą ilość liter odczytać drugą część rozwiązania. Początek skoków do odgadnięcia — kierunek zegarowy.

W. Barcikowski, Radom

WIĄZANKA



Zadanie powyższe składa się z dwóch części: kołówki, logogryfu. Do kołówki i logogryfu wpisać po osiem wyrazów o podanym znaczeniu. Oznaczone rzędy tych figur dadzą nazwiska dwóch znanych sportowców z różnych dziedzin sportu.

Znaczenie wyrazów kołówki: 1. Chełm, szyszak. 2. Część ciała. 3. Piorun — inaczej. 4. Gruby sznur. 5. Koniec, meta. 6. Rakieta, sygnał świetlny. 7. Trudniący się spławem drzewa na rzekach.

Znaczenie wyrazów logogryfu: 1. Okno więzienia. 2. Rzeka we Francji. 3. Mebel domowy. 4. Owad kąśliwy. 5. „Rachuje" — inaczej. 6. Dęty instrument muzyczny. 7. Uczta pogrzebowa. 8. Izba, mieszkanie.

REBUS



Z podanego rysunku odczytać czterowyrazowe rozwiązanie.

A. Wonko — Słupsk

KALAMBUR

Człek co głowy ścina
bieżnia dla kolarzy. —

Razem śląskie lodowisko
o którym Stolica marzy.

Zb. Galus.

Rozwiązanie zadań z nr 23 „Sportowca":

Krzyżówka trójkierunkowa: Lewoskośnie: Rea, aorta, tua, zadry, A. A., nagi, re, syk, drop, Oka, wis, laik, as, nos, kle! ot, Ra.

Poziomo: Praktyczna, E. O. (Orzeszkowa), arkan, dr, adresy, a, a, gry, k, w, Klio, se, a, a, ptak, Noe, in, ro (rho), kotopastka.

Prawoskośnie: Per, rok, kundys, carskie, nas, atol, dc, wy, akant, Got, popi, en, aio, ars, Ola, ot!, Aar.

Rebus: Skrzydłowy — najszybszy napastnik piłkarski

Arytmograf: „Sport dla wszystkich ludzi pracy!" (tyczka, Kula, Lipp, tor, crawl, dysk, szachy, spędzi).

Nagrody książkowe drogą losowania otrzymali:

1. Janina Łuczun, Słupsk, Chrobrego 1.
2. Jerzy Księski, Żnin, Rokossowskiego 36.
3. Marian Kucharczyk, Kraków, ul. Kalwaryjska 23 m. 5.
4. Krzysztof Massalski, Warszawa 22, ul. Łęczycka 2, m. 1.
5. Zofia Raszykowa, Louky nad Olzou 234, okres Karwina, Czechosłowacja.
6. Wiesław Wink, Lublin, Mickiewicza 26.
7. Roman Stocki, Zamość, ul. PCK 34, m. 2.
8. Wacław Wysakowski, Łódź, ul. Przetwórcza 45 m. 5.



Stanisław Wiesniak, Poznań. — Macie słuszność. Choć sprawa jest małej wagi — przyrzekamy poprawę.

Tadeusz Gieysztor, Moskwa. — Oczywiście usprawiedliwiamy Wasze opóźnienie spowodowane tak znaczną odległością. Rozwiązanie logogryfu przyjmujemy; weźmiecie udział w najbliższym losowaniu.

Antoni Prajs, Legnica. — O piłce wodnej i organizowaniu zawodów pływackich pisać będziemy na wiosnę br. Zwróćcie się także do Polskiego Związku Pływackiego, W-wa, ul. Konopnickiej 8.

Waldemar Ostrowski, Chełm Lubelski. — Warunki prenumeraty naszego pisma zamieszczamy w każdym numerze „Sportowca". Artykuł o zimowej (suchej) zaprawie pływackiej ukaże się już w najbliższym numerze.

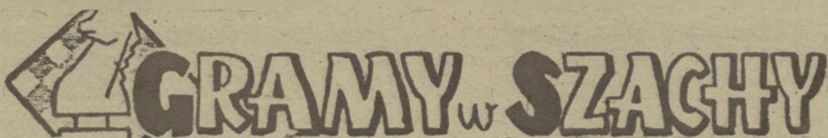
R. Wiśniewski. — W sprawie informacji dotyczącej warunków przyjęcia i studiów na AWF należy się zwrócić do tej uczelni bezpośrednio. Adres: Akademia Wychowania Fizycznego, Warszawa — Bielany, ul. Marymoncka 90.

Eugeniusz Panicz, Wrocław. — Do ćwiczeń porannych powrócimy jeszcze. Waszego projektu zorganizowania konkursu na najlepiej opracowaną gimnastykę poranną nie rozumiemy; Kto miałby opracowywać taką gimnastykę i dlaczego redakcja „Sportowca" miałaby być powołana do wyrokowania o wartości poszczególnych opracowań? Opiszcie dokładnie Wasz projekt i prześlijcie go raczej do Polskiego Związku Gimnastycznego, AWF, W-wa — Bielany, ul. Marymoncka 90.

Edward Kurowski, Wrocław. — Prześlijcie nowelę sportową na nasz adres. Jeśli ocena wypadnie pozytywnie — nowelę wydrukujemy i oczywiście prześlemy honorarium.

H. Bryś i A. Żemała, Siemianowice Śl. — Odpowiedzi na Wasze pytania i wiele innych wiadomości dotyczących techniki, taktyki i treningu znajdziecie w książce pt., „Biegi", którą zamówić możecie w księgarni „Dom Książki", Warszawa, Plan Dąbrowskiego Nr 8, która wyśle ją Wam za zaliczeniem pocztowym. Cena książki 7,80 zł.

Bogdan Kowacki, Leon Karasek, Kazimierz Narwojosz, Wojciech Rychlicki, A. B., Zygmunt Sulisławski, Włodzimierz Ryszard. — Z braku miejsca, odpowiedzi na Wasze listy zamieścimy w następnym numerze.



Wiemy już z poprzednich rozważań, że zasadniczo piony należy ustawiać tak, aby ograniczały swobodę ruchów wrogiego gońca. Przeciwnik natomiast będzie dążył do osłabienia tych pionów, tak, aby w konsekwencji zmusić do obrony tych słabych punktów i tym samym uzyskać większą swobodę. Tak dochodzimy do pojęcia silnego i słabego gońca. Jest to termin odnoszący się przede wszystkim do końcówek gońcowych. Zdarzają się też lepsze, względnie gorsze pozycje wieży, czy hetmana, a jednak nie mówi się o dobrej i złej wieży, a to dlatego, że figury te mają do dyspozycji pola zarówno na białym jak i czarnym kolorze. Dlatego znacznie trudniej ograniczyć ich teren działania. Natomiast z gońcem sprawa jest prostsza. Jeżeli np. goniec musi bronić kilku słabych pionów — bojowa jego wartość często jest niewiele większa od piona, względnie — jeżeli ma on niewielki zasięg. Uzyskanie lepszej pozycji dla gońca jest wstępem do uzyskania wyraźnej przewagi wystarczającej już do zwycięstwa. Zbadajmy na przykładzie zagadnienie złego i dobrego gońca.

Menchik

Schelfhout

Wiera Menchik, dziś już nieżyjąca była przez długie lata mistrzynią świata i niewątpliwie najsilniejszą szachistką, jaką zna historia szachów. Zginęła ona w czasie bombardowania Londynu w czasie ostatniej wojny.

Fine w swej podstawowej rozprawie o końcówkach w następujący sposób analizuje tę pozycję.

Jak więc widzimy pozycja czarnych jest słabsza; mają one dwa słabe piony, a mianowicie piona c6 i h5, i czarny goniec jest zajęty obroną słabych punktów, które są narażone na bezpośredni atak. Gdyby czarne zaczynały musiałyby stracić piona, dlatego białe starają się wytempować przeciwnika, by dojść do tej samej pozycji, ale z ruchem na czarne.

1. Gf3 — g2, Ge8 — d7 2. Gg2 — h1, Gd7 — e8 3. Gh1 — f3 i teraz czarne muszą zagrywać. W tej sytuacji decydują się one na oddanie piona h5, który jest mniej ważny niż pion c6.

3...Ge8 — d7 Jest to chyba najlepsza koncepcja, gdyż po ruchu 3...Ge8 — f7 nastąpi szybciej katastrofa 4. Gf3:c6, Gf7:c4 5. Gc6—e8!, Gc—b3 6. c5—c6, Gb3:a4 7. c6—c7! i białe dochodzą do pola przemiany. Jeżeli czarne w 6 posunięciu zagrywałyby Gb3-e6 nie bijąc piona, wtedy nastąpi proste 7. Ge8-7 również z łatwą wygraną. Po ruchu zaś na d7 mogą czarne jeszcze przez pewien czas stawiać opór.

4. Gf3:h5, Gd7-c8. Po ruchu Gd7-e6 5. Gh5-e8 powstają warianty znane nam z poprzedniej uwagi.

5. Gh5-e8, Gc8-b7. Teraz wyraźnie widać przewagę białego gońca nad swym słabym kolegą, który ma zaledwie kilka pól do dyspozycji i to jeszcze musi bronić słabego piona c6.

6. Geę-d7, Kh6-g6. Pierwsza faza gry została zakończona, goniec jest unieruchomiony, podobnie jak i czarny król, który musi bronić piona f5; teraz do głosu dochodzi biały król, którego trzeba przeprowadzić w centrum.

7. Kh4—g3, Kg6—f6 8. Kg3—f3, Kf6—g6 9. Kf3—e3, Kg6—f6 10. Ke3—d4, Gb7—a8, jedyne gdyż nie wolno dopuścić K na pole e5. **11. Gd7—c8** i teraz czarny goniec został całkowicie unieruchomiony.

11...Kf6—e7 12. Kd4—e5 i wygrana białych nie ulega już najmniejszej wątpliwości. Zdobywają one bowiem piona f5 i łatwo przeprowadzą go na pole przemiany.

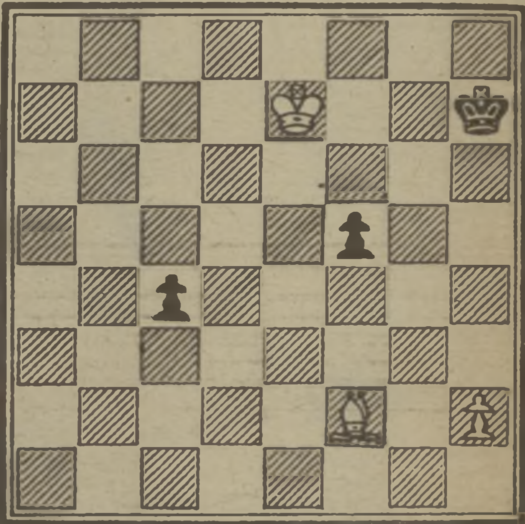
Natomiast przewaga białego gońca nie będzie wystarczająca do wygranej jeżeli czarne nie będą miały aż dwu słabych punktów. Przestawmy np. czarnego piona z h5 na g6. Wtedy czarne uzyskują nierozegraną grając w nieskończoność Ge8—d7 i Gd7—e8. Białe nie mogą uzyskać tempa. Również nie dostaną się na pole e5 królem, gdyż czarne zawsze zdążą zablokować to pole ustawiając swego K na polu f6.

A teraz na zakończenie podaję jak zwykle studium do rozwiązania.

KOŃCÓWKA NR 12

Zaczynający wygrywa

Rozwiązanie należy nadsyłać najdalej do trzech tygodni po wyjściu numeru i na kopercie zaznaczyć „Szachy".



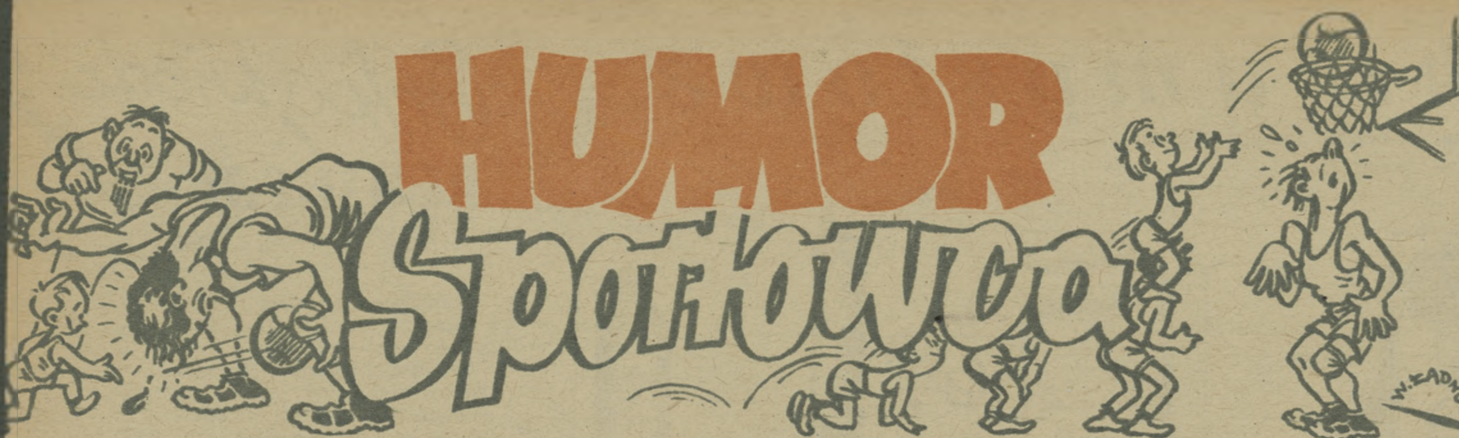
Zdjęcia w numerze: fot. Zarzycki, API, FP

Warunki prenumeraty:
w prenumeracie indywidualnej:
miesięcznie 1,80 zł, kwartalnie 5,10 zł, półrocznie 10,20 zł, rocznie 20,40 zł,
w prenumeracie zbiorowej (ponad 10 egz.):
miesięcznie 1,50 zł, kwartalnie 4,50 zł, półrocznie 9,00 zł, rocznie 18,00 zł.
Prenumeratę wpłacać należy na konto PKO I-16647.

REDAGUJE KOLEGIUM REDAKCYJNE

WYDAWCA — Główny Komitet Kultury Fizycznej
Redakcja — Warszawa, Mazowiecka 7, telefon 704-82
Administracja — Warszawa, Nowowiejska 31
Rotograwiura Drukarni „Prasa Wojskowa" w Warszawie.

?-E-11649





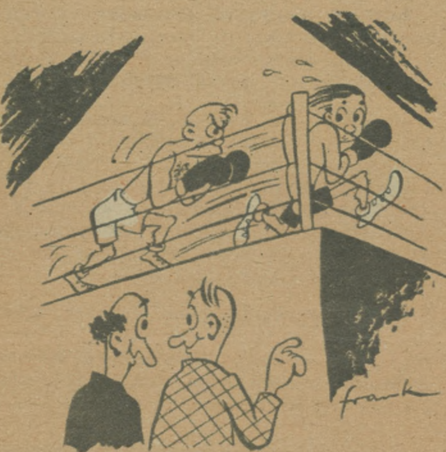
Bez podpisu



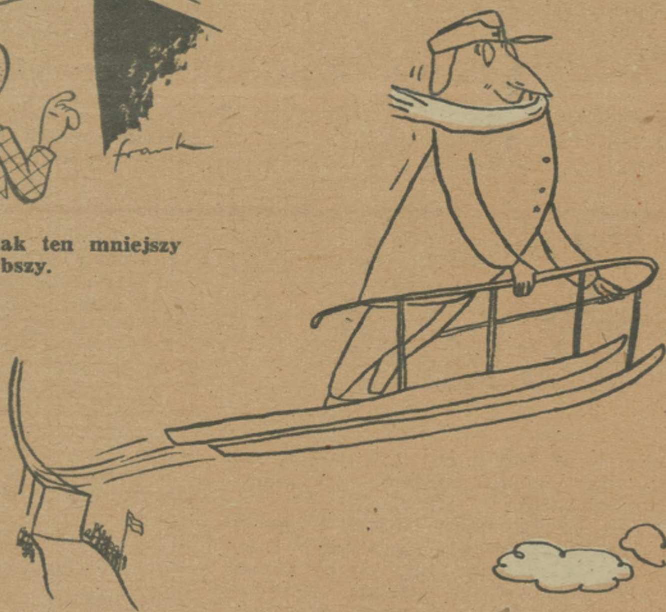






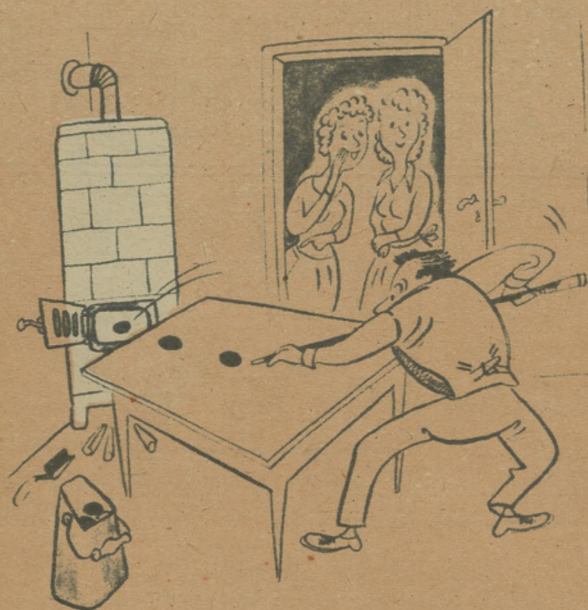


Ja sądzę, że jednak ten mniejszy jest szybszy.



Ubezpieczenie dla początkujących skoczków

Cztery etapy „kariery" w sporcie kapitalistycznym
(„Sowieckij Sport")



Lekarz zalecił mu sport zimowy.



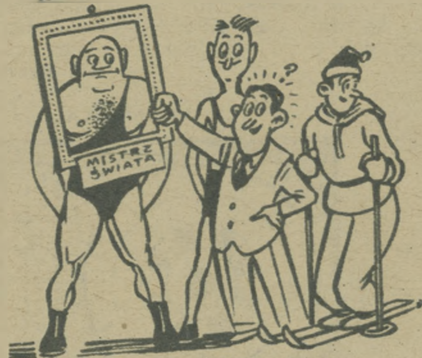
Kiedy narciarz jest kelnerem...



W JAKIEJ DZIEDZINIE SPORTU OSIĄGNIĘTO W UBIEGŁYM ROKU NAJWIĘCEJ REKORDÓW POLSKI?



W JAKICH DZIEDZINACH SPORTU POSIADAMY MISTRZÓW I REKORDZISTÓW ŚWIATA?



JAK DŁUGO TRWA GRA W PIŁKĘ NOŻNĄ, KOSZYKÓWKĘ, W TENISA, W HOKEJA NA LODZIE I W SIATKÓWKĘ?



CZY W PIŁCE NOŻNEJ SĘDZIA UZNAJE BRAMKĘ, JEŚLI W ZAMIESZANIU PODBRAMKOWYM PIŁKA ODBIJE SIĘ OD NIEGO I UGRZĘŹNIE W SIATCE?



ODPOWIEDZI NA PYTANIA Z NR 24 (1950 r.)

1. Przy białych kostiumach ułatwiona jest kontrola ich czystości. Białe kostiumy nie farbują wody.
2. Obwód piłki do:
1) koszykówki 75 — 80 cm, waga 600 — 650 g;
2) siatkówki — 65 — 68,5 cm, waga 250 g — 300 g;
3) piłki nożnej 68 — 81 cm, waga 569 — 435 g.
3. Maksymalna szybkość jaką rowinął dotąd łyżwiarz wynosi 41,8 sek. na 500 m (przeciętnie 8,36 sek. na 100 m). Maksymalna szybkość biegacza—10,1 sek. na 100 m. W przeliczeniu na godzinę — przeciętna szybkość łyżwiarza równa się 43 km, biegacza — niespełna 36 km.
4. Panczeny są to łyżwy do jazdy szybkiej wynalezione przez łyżwiarza rosyjskiego A. Panszyna, pierwszego mistrza świata w jeździe szybkiej w 1889 roku.